UNIWERSYTET PEDAGOGICZNY
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie

WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH

Kierunek: PEDAGOGIKA

mgr Adrian Biela

Marzenia jako czynnik autokreacji osób starszych

Praca doktorska
napisana pod kierunkiem
dr hab. Zofii Szaroty, prof. ucz.

KRAKÓW 2020

Spis treści

Wstęp **4**

Rozdział I Starzenie się i starość **8**
1.1. Starość i jej wewnętrzna periodyzacja 8
1.2. Starość w ujęciu demograficznym – wybrane aspekty 11
1.3. Subiektywne poczucie jakości życia 14

Rozdział II Marzenie jako konstrukt myślowy i twórczy **26**
2.1. Znaczenie marzeń 26
2.2. Funkcje marzeń 29
2.3. Psychoanalityczne koncepcje marzeń 37
2.3.1. Marzenia senne 37
2.3.2. Marzenia dzienne 39
2.4. Cykliczność procesu marzeniotwórczego 43

Rozdział III Podmiotowe determinanta marzeń **48**
3.1. Osobowość a marzenia 48
3.2. Postawy, style oraz strategie życiowe seniorów 54
3.2.1. Podejście seniorów do starzenia się i starości 57
3.2.2. Postawy wobec starości wyrażane przez społeczeństwo 66
3.2.3. Stereotypy starości 73
3.3. Potrzeby jesieni życia 83

Rozdział IV Marzenia w kontekście autorozwoju seniora **88**
4.1. Senior jako podmiot przekraczający ograniczenia 89
4.2. Autokreacja w późnej dorosłości 96
4.3. Typy marzycieli 101

Rozdział V Czas i przestrzeń autokreacyjna seniorów **105**
5.1. Perspektywa czasu 105
5.2. Przestrzeń duchowa 113
5.3. Przestrzeń rodzinna 122
5.4. Przestrzeń lokalna 130
5.5. Przestrzeń relacji międzypokoleniowych 135
5.6. Przestrzeń instytucjonalna 145
5.6.1. Uniwersytet Trzeciego Wieku 145
5.6.2. Klub seniora 151
5.6. Przestrzeń wirtualna 155

Rozdział VI Podstawy metodologiczne badań własnych **161**
6.1. Przyjęty paradygmat badań 161
6.2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne 164
6.3. Przedmiot i cel badań 168
6.4. Problemy badawcze 169
6.5. Metoda badawcza 170
6.6. Technika i narzędzie badawcze 173
6.7. Teren badań 175
6.8. Organizacja oraz przebieg badań 176

6.9. Charakterystyka osób badanych ... 178

Rozdział VII Siła marzeń w kreacji siebie osób badanych ... 181
7.1. Rozumienie marzeń ... 181
7.2. Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych ... 185
7.2.1. Dzieciństwo ... 185
7.2.2. Młodzieńczość ... 191
7.2.3. Wczesna dorosłość ... 197
7.2.4. Średnia dorosłość ... 205
7.2.5. Późna dorosłość ... 209
7.3. Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie ... 218
7.3.1. Moje „ja" ... 218
7.3.2. Rodzina ... 225
7.3.3. Edukacja i praca ... 231
7.3.4. Fizyczność/zdrowie ... 239
7.3.5. Czas wolny - podróżowanie ... 243
7.4. Kreacja marzeń w odniesieniu do życia społecznego i kulturalnego ... 248

Rozdział VIII Bilans życia z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń .. 255
8.1. Czynniki warunkujące realizację marzeń ... 255
8.2. Bariery realizacji marzeń ... 264
8.3. Jakość życia - bilans z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń ... 278
8.3.1. Ogólny bilans życia ... 278
8.3.2. Szczegółowy bilans życia ... 281

Rozdział IX Postawy badanych wobec temporalności marzeń ... 286
9.1. Typy postaw badanych względem swoim marzeń ... 286
9.2. Kluczowe marzenia w czasowej perspektywie ... 293
9.2.1. Przeszłość ... 294
9.2.2. Teraźniejszość i przyszłość ... 295
9.3. Zmiany projektów marzeniowych w biegu życia jednostki ... 297
9.4. Niezrealizowane marzenia przeszłe do spełnienia w przyszłości ... 303

Rekapitulacja, wnioski i rekomendacje ... 305

Streszczenie i słowa kluczowe ... 324
Summary and keywords ... 326

Spis tabel, wykresów i schematów ... 328
Spis tabel ... 328
Spis wykresów ... 328
Spis schematów ... 328

Bibliografia ... 330
Pozycje zwarte ... 330
Czasopisma ... 344
Raporty, źródła prawa ... 351
Netografia ... 352

Wstęp

Nie bój się, bądź odważny w realizowaniu siebie.
Postępuj tak, abyś umiał z godnością popatrzeć sobie w twarz.
Zdzisław Hytroś

Marzenia są naturalnym atrybutem każdego człowieka. Nie są one przypisane jedynie do określonej grupy wiekowej. Są sferą ludzkiego życia doświadczaną przez wszystkie pokolenia. Nikogo nie można pozbawiać możliwości fantazjowania o sobie, tworzenia wizji siebie, projektowania oczekiwań, a tym samym konstruowania i następnie realizowania marzeń. W marzeniach, podobnie jak na innych płaszczyznach refleksyjnych, dokonuje się reminiscencja duchowości z jednoczesnym nakierowaniem na teraźniejszość i przyszłość. Marzenia mają bowiem temporalny charakter i ich utrzymanie (żywotności tworzenia i spełniania) sprawiają, że starość staje się bardziej ludzka[1], osobliwa, osobista i nieskazitelna. To jednostka, poprzez odniesienie do swojej historii, pragnień, możliwości, a niekiedy w trakcie ucieczki przed blokadami życiowymi, tworzy obrazy wewnętrznych dążeń. Utrzymanie cykliczności marzeniotwórczej jest jednym z zadań rozwojowych ostatniego okresu życia.

Przedstawiana dysertacja jest osobistym apelem o zachowanie nieskrępowanej aktywności w ludziach starszych po to, by niwelować stereotypowe wizje tego okresu życia, rzekomo pozbawionego kreatywności. Jest wyrazem osobistych doświadczeń zdobytych w trakcie wzrastania w rodzinie wielopokoleniowej (cztery pokolenia) i stykania się z seniorami podczas pracy wolontaryjnej i animacyjnej w domach pomocy społecznej, klubach seniora, centrach aktywności seniorów oraz uniwersytetach trzeciego wieku.

Zacytowane słowa są zapisanymi przeze mnie naukami mojego dziadka. Z tej racji mogę stanowczo stwierdzić, iż motywem podjęcia się tej problematyki były doświadczenia i bieg mojego życia. Całość działań wynikała najpierw z motywacji osobistej, wewnętrznej, by przekierować się na motywy społeczne, a następnie motywy o charakterze naukowym.

W odniesieniu do motywu pierwszego owo: *Nie bój się, bądź odważny w realizowaniu siebie* padało z ust dziadka w chwilach mojego zwątpienia, trudności

[1] Nawiązanie do tytułu książki A. Fabiś, J.K. Wawrzynek, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydaw. „Impuls", Kraków 2019.

i kryzysów. Jako osoba bardzo pozytywnie nastawiona do życia i nigdy nienarzekająca na swój los (mimo biedy, schorowania i problemów zawodowych) był swoistym mentorem i animatorem całej rodziny. Potrafił minimalizować wszelkie niepewności i lęki w wówczas młodym chłopcu. Swoją siłą i optymizmem zarażał innych. Walczył z troskami i przeciwnościami, skupiając się bardziej na bliskich niż na samym sobie. Był niezwykle aktywnym społecznikiem i zaangażowanym obywatelem. Pobudzał mnie do realizowania się. Zawsze pytał o to, czy ktoś czegoś nie potrzebuje. Uświadomiłem sobie, że jako chłopiec więcej czerpałem z jego mądrości niż dawałem mu siebie.

Dysertacja jest próbą reakcji na drugie stwierdzenie *Postępuj tak, abyś umiał z godnością popatrzeć sobie w twarz* - by móc godnie spojrzeć sobie w twarz, czyli mieć przekonanie o właściwym pokierowaniu swoim życiem. Pamięć o dziadku wyraźnie odcisnęła piętno na moich wyborach życiowych (w tym edukacyjnych), zaś jego śmierć uświadomiła mi, że obcowanie z duchowością osoby doświadczonej życiowo jest nie tylko zadaniem do wykonania z racji przynależności do jakiejś grupy (tu rodziny), co darem często niedocenianym.

Następnym powodem, dla którego powstała ta praca, była chęć odmitologizowania negatywnego spojrzenia na starość. Poprzez odniesienie się do marzeń, z ich płynną i niepohamowaną naturą, chciałem ukazać potrzebę zatrzymania się w pędzącej rzeczywistości i zwrócenia uwagi na wnętrze starszego człowieka doświadczającego i przeżywającego zarówno chwile radosne jak i smutne, człowieka naznaczonego wieloma osobistymi historiami.

Motyw trzeci był motywem czysto naukowym. W trakcie kwerendy literatury odnoszącej się do procesów starzenia się i starości brakowało mi odniesienia naukowego do marzeń osób starszych. Nieliczne publikacje miały raczej charakter publicystyczny niż naukowy, refleksję odnoszono raczej do osób młodszych, w tym zwłaszcza dzieci. Powstała zatem swoista luka badawcza i, w połączeniu z osobistymi doświadczeniami, popchnęło mnie to do zbadania marzeń jako czynnika autokreacyjnego w życiu seniora w ich temporalnym i stricte osobistym wymiarze.

Jeśli *edukacja ma istotny wpływ na poprawę jakości życia człowieka*[1], to licząc na pedagogiczny charakter tejże dysertacji wyrażam nadzieję na aktywniejsze

[1] Z. Szymanek, *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydaw. Uniwersytet Łódzkiego, Łódź 2010, s. 166.

zainteresowanie duchowością, a zarazem aktywniejsze wsłuchiwanie się w opowiadania starszych i bardziej doświadczonych ludzi.

Praca składa się z dziewięciu rozdziałów. Pierwsze pięć rozdziałów jest wynikiem kwerendy literatury i pochylenia się nad istniejącymi już teoriami naukowymi. W rozdziale pierwszym odniosłem się do pojęcia, zjawiska, procesu starości, z jej wewnętrzną periodyzacją. Przedstawiłem wybrane aspekty demograficzne, by wskazać wyznaczniki subiektywnego poczucia jakości życia – dokonywanego bilansu życia. W rozdziale drugim opisałem znaczenia marzeń, ich funkcje, wybrane koncepcje procesu powstawania marzeń, z charakterystyką jego cykliczności. Rozdział trzeci został poświęcony różnym koncepcjom psychologicznym i socjologicznym dotykającym spraw ludzkiej osobowości, postaw, stylów i strategii życiowych, stereotypów dyskryminujących ostatnią grupę wiekową. Na zakończenie omówiłem istotne potrzeby jesieni życia. Rozdział czwarty poświęciłem autokreacyjnej roli marzeń. Wyszedłem od określenia znaczenia pojęcia „autokreacji", by skupić się na potencjałach i kapitałach tkwiących w danych jednostkach nastawionych proaktywnie i prorozwojowo. Później wskazałem możliwą typologię marzycieli w wieku senioralnym aplikując jedną z teorii. Najdłuższym rozdziałem okazał się być ten opisujący czas i przestrzeń autokreacyjną seniorów. W nim zanalizowałem przestrzeń czasu, duchowości, rodziny, środowiska lokalnego, relacji międzypokoleniowych, instytucji wspomagających i aktywizujących oraz przestrzeń wirtualną jako głównych wymiarów życia człowieka i głównych wymiarów odniesienia siebie w ocenie życia.

Rozdział szósty jest sprecyzowaniem podstaw metodologicznych badań własnych – od określenia paradygmatów badań, poprzez ukazanie perspektywy badawczej, założeń metodologicznych, przedmiotu i celów badań, problemów badawczych, metody, techniki i narzędzia badawczego, po opis terenu, organizacji i przebiegu badań oraz charakterystyki próby badawczej.

Rozdziały od siódmego do dziewiątego są próbą odpowiedzi na postawione wcześniej przeze mnie pytania badawcze w korelacji z celami badań. Rozdział siódmy wskazuje sposoby rozumienia marzeń przez badanych, marzenia w odniesieniu do ich wyborów i planów życiowych w toku wzrastania, biegu życia. Opisałem w nim kreację marzeń dotyczących jednostki, jej rodziny, edukacji i pracy, zdrowia czy też fizyczności oraz czasu wolnego. Wywód zakończyłem opisem marzeń, konfrontując je z życiem społecznym i kulturalnym. Ten fragment analizy miał pokazać siłę i znaczenie marzeń w kreacji siebie.

Rozdział ósmy jest refleksją osób badanych na temat swojego życia, jego oceną z uwagi na realizację, lub brak spełniania marzeń. Wyłuskałem z opowieści czynniki warunkujące realizację marzeń, jak i te je hamujące lub degradacyjne. W fazie końcowej skupiłem się na opisie ogólnego i szczegółowego bilansu w przypadku każdego badanego. Rozdział ostatni poświęciłem na analizę typów postaw badanych względem swoich marzeń, wskazanych przez nich kluczowych marzeń w czasowej perspektywie. Następnie, idąc za opowieściami, skupiłem się na zmianach projektów marzeniowych w biegu życia poszczególnych osób badanych, by dojść do wskazania marzeń z przeszłości, których realizacja mogłaby dokonać się w przyszłości, tej bliskiej seniorowi.

***

Na koniec chciałbym podziękować tym, bez których nie mógłbym w zasadzie niczego dokonać. Jako pierwszym dziękuję wspaniałym rozmówcom - seniorom (Paniom Janeczce, Józefie, Ewie, Krysi i Alicji oraz Panom Zdzisławowi i Adamowi), którzy wprowadzili mnie w swój mikroświat osobistych doznań i doświadczeń okazując ogrom ciepła, zrozumienia i serdeczności. Poświęcili oni swój czas, bym mógł odkryć ich marzycielskiego ducha. Ich historie wywołały we mnie niezwykłe przeżycia, przypominając o najważniejszej wartości - drugim człowieku. Swoje podziękowania kieruję także do każdej osoby, która mnie mobilizowała i wspierała w procesie powstawania niniejszej dysertacji – zarówno w postaci wzmocnień emocjonalno-psychicznych jak i tych naukowych.

Rozdział I
Starzenie się i starość

Starzenie się i starość to temat wielu rozpraw, publikacji książkowych, artykułów, konferencji i spotkań naukowych – pomimo tak wzrastającego naukowego zainteresowania tym okresem życia, pozostaje wiele sfer nieodkrytych i mniej znanych. Chcąc zbadać marzenia seniorów, należy dokonać konceptualizacji podstawowego pojęcia - starość (jako ostatniej fazy życia człowieka).

Ogromne znaczenie dla przedkładanej dysertacji mają subiektywne wyznaczniki jakości życia. Dlatego też, wychodząc od niemal już klasycznej koncepcji Beaty Tobiasz-Adamczyk, omówię niektóre typologie wskaźników poczucia jakości życia.

1.1. Starość i jej wewnętrzna periodyzacja

Starość jako jeden z etapów życia człowieka można, za Emilią Garncarek, nazwać społecznym przeznaczeniem człowieka. To społeczeństwo tworzy definicje starości, określa jej ramy, nadaje różne znaczenia, tworzy jej granice oraz sposoby postrzegania[1]. Jak pisała Honorata Jakubowska, definicje starości tworzone przez określone społeczeństwa i kultury podlegają zmianom w czasie i nie zawsze opierają się na obiektywnych, biologicznych kryteriach[2]. Dzisiejszej zglobalizowanej, zmiennej i nastawionej na efektywność rzeczywistości zdaje się przyświecać zasada: „Wszyscy chcą żyć długo, ale nikt nie chce być stary”[3]. Coraz dłuższa perspektywa „jutra” odpycha świadomość własnej starości z obawy przed ograniczeniami, które swe podłoże mają głównie w uproszczonych i stygmatyzujących obrazach tego okresu życia.

Starość powinna każdemu jawić się jako naturalny okres życia[4], który nie jest problemem a zadaniem rozwojowym[5] zarówno dla jednostki jak i społeczeństwa. Trzeba ją analizować w „powiązaniu ze starzeniem się jako procesem, dostrzegając zarazem biologiczne aspekty starzenia się osobniczego oraz ich demograficzne, ekonomiczne i społeczne konsekwencje, znajdujące wyraz w zjawisku starzenia się

[1] E. Garncarek, *Filmowy portret starszej kobiety,* [w:] *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), Wyd. MarMar, Wrocław 2005, s. 196.
[2] H. Jakubowska, *Społeczne wytwarzanie starości: definicje, granice, konteksty*, [w:] *Patrząc na starość*, H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowska (red.), Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 15.
[3] K. Ujek, *Starość niejedno ma imię. Socjologiczna refleksja nad gerontologią społeczną – w kierunku nowej jakości integracji społecznej i lepszego społeczeństwa (na przykładzie Zielonogórskich Studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku),* [w:] *Socjologia jako społeczna terapia*, A. Wachowiak (red.), Oficyna Wydaw. UZ, Zielona Góra 2008, s. 31.
[4] J. Krzyżowski, *Psychogeriatria,* Wydaw. Medyk, Warszawa 2004, s. 9.
[5] K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie,* Instytut Wydaw. PAX, Warszawa 1989, s. 7.

ludności”[1]. Starość jest zatem nie tylko ostatnim okresem życia przybierającym różną formę poprzez wypełnienie rozmaitymi treściami spośród możliwych kontekstów[2], ale także procesem zachodzących zmian. Zmiany te dotykają ludzkiej biologii (w tym cielesności) oraz psychiki, duchowości, warunków socjalno-bytowych. Mówi się o tzw. progach starości, wyróżniając: wiek kalendarzowy, wiek biologiczny, wiek psychologiczny, wiek ekonomiczny, wiek socjalny, wiek społeczny, o których pisali chociażby Barbara Szatur-Jaworska[3], Józef Kocemba[4] czy Anna Leszczyńska-Rejchert[5].

Chcąc odszukać właściwą i jedynie słuszną definicję starości należałoby zebrać doświadczenia i opinie każdego człowieka w biegu jego życia. W „Słowniku Gerontologii Społecznej” Adama A. Zycha czytamy: „Starość to nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy okres procesu starzenia się”[6]. Znajduje się tu kluczowe rozróżnienie między starością będącą pojęciem statycznym, a procesem starzenia się będącym zjawiskiem dynamicznym. W ujmowaniu marzeń osób starszych wydaje się istotniejsze, by mówić o procesie stawania się starym. Tak samo ważne jest traktowanie starości jako zmodyfikowanej formy kształtowania siebie poprzez podtrzymywane pasje, żywotności z uwagi na pełnienie odmiennych ról społecznych oraz kategoryczne zerwanie z formą degeneracyjnego ujęcia[7] procesu starzenia się.

Interesującymi, spośród wielu dostępnych w literaturze przedmiotu, propozycjami periodyzacji są stanowiska:

1) Synteza ujęć historycznych podziałów starości (tabela 1);
2) Kazimierza Dzienio;
3) Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

[1] S. Klonowicz, *Oblicza starości,* Wydaw. Wiedza Powszechna, Warszawa 1979, s. 9.
[2] E. Jundziłł, R. Pawłowska, *Pedagog wobec osoby chorego,* Wydaw. Harmonia, Gdański 2010, s. 137.
[3] B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej,* Oficyna Wydaw. ASPRA-JR, Warszawa 2000, s. 34.
[4] J. Kocemba, *Biologiczne wyznaczniki starości,* [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. Text, Kraków 2000, s. 107-121.
[5] A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości,* Wydaw. UWM, Olsztyn 2010, s. 41.
[6] A.A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej,* Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 202.
[7] J. Pastuszka, *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne,* „Studia Sandomierskie” 1981, nr 2, s. 372.

Tabela 1. Periodyzacja życia ludzkiego – ujęcie historyczne

Ujęcia historyczne	
Starożytne Chiny	***Grecja – pitagorejczycy***
• do 20: młodość • do 30: wiek zawierania małżeństwa • do 40: wiek poznawania własnych błędów • do 50: wiek pełnienia urzędów społecznych • do 60: końcowy okres życia twórczego • do 70: wiek upragniony • od 70: starość	• do 20: wiosna, dzieciństwo, czas stawania się człowiekiem • do 40: lato, młodość • do 60: jesień, dojrzałość • do 80: zima, starość, cofanie się
Izydor z Sewilli (VII w. n. e.)	***Lata 80. XX w.***
• do 7: dzieciństwo • 7-14: *pueritia* • 14-28: wiek młodzieńczy • 28-50: młodość • 50-70: dojrzałość • ponad 70: starość, w tym *senies* (zniedołężnienie)	• 20-30: wiek brązowy • 30-40: wiek złoty • 40-50: wiek srebrny • 50-60: wiek żelazny • 60-70: wiek cynowy • 70-80: wiek drewniany

Źródło: Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia,* Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010, s. 30.

K. Dzienio wyodrębnił cztery podgrupy[1]: wiek początkowej starości (między 60. a 69. rokiem życia), wiek przejściowy - między fazą początkową starością a fazą o ograniczonej sprawności fizycznej i umysłowej (70. – 74. rok życia), wiek zaawansowanej starości (75. – 84. rok życia), wiek niedołężnej starości (85 lat i więcej).

Najpopularniejszą periodyzacją starości jest stanowisko WHO[2]. Dzieli ona starość na cztery okresy:

1) wiek przedstarczy (od 45. do 59. roku życia),
2) wiek starzenia się, wczesna starość (od 60. do 74. roku życia),
3) wiek starczy, późna starość (od 75. do 89. roku życia),
4) długowieczność (od 90. roku życia).

W swojej dysertacji opierałem się na tym kryterium wieku kalendarzowego w doborze osób starszych do moich badań.

Z uwagi na procesy demograficzne, w tym postępujące wydłużanie się przeciętnego trwania życia człowieka trudno zgodzić się ze stwierdzeniem, że osoba w wieku 45 lat może być uznawana za tę w fazie przedstarczej. Bardziej zasadnym wydaje się przesunąć granicę na czas po 75. roku życia, jako okresu zasadniczej starości.

[1] S. Klonowicz, *Oblicza starości…,* op. cit., s. 18.
[2] E. Jundziłł, R. Pawłowska, *Pedagog…*, op. cit., s. 139-140.

1.2. Starość w ujęciu demograficznym – wybrane aspekty

Trywialne wydaje się pisanie o pogłębiającej się deformacji demograficznej naszego kraju i regionu. „Siwe tsunami”[1] zaczyna mieć coraz większe skutki dla życia jednostek i społeczeństw. Wywołuje ono realne konsekwencje wpływające na egzystencję w wymiarze społecznym, politycznym, ekonomicznym i socjalnym.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) wynika, iż przeciętny obywatel Polski w stosunku do roku 1990 żyje dłużej o ok. 7 lat (kobiety 6,7 lat, zaś mężczyźni o 7,7 lat). W roku 2016 mężczyźni żyli przeciętnie 73,9 lat, kobiety 81,9 lat. Nadal niepokojącym faktem jest duża nadumieralność mężczyzn. Warto pamiętać, że stopniowo różnica między czasem trwania życia kobiet i mężczyzn zaciera się. Nadal jednak 75. roku życia nie dożywa aż 46% mężczyzn przy 23,1% kobiet. Jest to znacząca dysproporcja.

Z tego samego zestawienia GUS dowiadujemy się, że na przeciętną długość życia ma wpływ miejsce zamieszkania i jest ono ważnym czynnikiem różnicującym. Przeciętny mężczyzna z miasta żyje dłużej o 1,2 roku od mężczyzny zamieszkującego tereny wiejskie. W miastach jest także mniejsza dysproporcja między płciami. O ile w roku 1991 różnica wynosiła 9,7 lat, tak na rok 2016 było to 8,7 lat[2].

Zaburzenie struktury wiekowej ukazuje piramida wieku ludności, w której dostrzegamy znaczący wzrost populacji kobiet po 65. roku życia. Populacja kobiet mających 75-79 lat wynosiła w roku 2017 prawie 239 tysięcy, zaś mężczyzn niespełna 150 tysięcy. Głębsza dysproporcja występuje w grupie ludności mającej 85 lat i więcej. Kobiet jest trzykrotnie więcej niż mężczyzn (odpowiednio 210 tysięcy do 75,5 tysiąca)[3]. Według danych „Rocznika Demograficznego” z 2018 roku w Polsce na dzień 31 grudnia 2017 roku żyło 4934 stulatków i starszych, z czego 1003 to mężczyźni a 3931 to kobiety[4].

Wskaźnik feminizacji prezentował się w roku 2016 następująco – na 100 mężczyzn przypadało 107 kobiet, przy czym w mieście 111 a na wsi 101[5]. Najbardziej sfeminizowanym województwem było województwo łódzkie ze współczynnikiem 109,9. Najmniej województwa: podkarpackie (104,2) i warmińsko mazurskie (104,3).

[1] Z. Szarota, *Praca socjalna z człowiekiem starym. Wybrane konteksty*, „Horyzonty Wychowania” 2015, nr 32, s. 45.
[2] *Trwanie życia w 2016 r.,* GUS, Warszawa 2017, s. 16-18.
[3] *Ludność. Stan i struktura w przekroju terytorialnym. Stan w dniu 30 VI 2017*, GUS, Warszawa 2017, s. 22-23.
[4] *Rocznik demograficzny 2018*, GUS, Warszawa 2018, s. 142.
[5] *Atlas demograficzny Polski*, GUS, Warszawa 2017, s. 14.

W Małopolsce na 100 mężczyzn przypada 106,1 kobiet. W miastach Małopolski jest to proporcja 100 do 111,3, na wsiach 100 do 101,4[1].

Kolejnym wyzwaniem wydaje się być stale rosnąca liczba osób w wieku poprodukcyjnym, która wynosi prawie 7,9 miliona ludzi, z czego kobiety stanowią aż 5,4 miliona. Większość zamieszkuje tereny miejskie – 5,2 miliona (mężczyźni 1,6, a kobiety 3,6). Na wsi odsetek ten wynosi ok. 2,7 miliona. Tutaj również przeważają kobiety (1,8 miliona do 893 tysięcy)[2]. Ogółem w Polsce w roku 2016 na 100 osób w wieku produkcyjnym przypadały 33 osoby w wieku poprodukcyjnym[3].

Mediana wieku w roku 2015 wynosiła dla Polski 40 lat. Szacuje się, że w 2040 roku będzie to 50 lat. Trend ten, przy współczynniku dzietności wynoszącym 1,32[4], nie napawa optymizmem z uwagi na konieczność zastępowalności pokoleń (konieczny współczynnik to 2,13-2,15). Umieralność wynosi 10,1 co daje 10 osób na 1000 mieszkańców. Przy czym aż 38% w 2014 roku stanowili mężczyźni przed 65. rokiem życia[5]. W 2016 roku zanotowano ponad 382 tysiące żywych urodzeń. Natężenie urodzeń jest zdecydowanie wyższe na wsiach niż w miastach i wyniosło odpowiednio 10,2‰ do 9,8‰ (ogólne dane dla kraju to 9,9‰)[6].

Z uwagi na prowadzone badania chcę odnieść się do sytuacji demograficznej regionu. Okazuje się, iż liczba kobiet w Małopolsce jest o ponad 5 tysięcy większa niż liczba mężczyzn[7]. Dane te dotyczą całej populacji. Sukcesywnie nieznacznie spada odsetek ludzi w wieku produkcyjnym a wzrasta w wieku poprodukcyjnym. Z raportu z 2017 roku wynika, że kobiety stanowią 51,5% populacji województwa. Sam przyrost naturalny nadal jest dodatni i wynosi 6 tys. osób. Jest to następstwo przewagi liczby żywych urodzeń (36,3 tys. osób) nad liczbą zgonów (prawie 31 tys.).

Województwo cechuje wyższa mediana wieku, która wynosiła w 2016 roku 39 lat. Mieszkańcy miasta są zdecydowanie starsi od rówieśników ze wsi, różnica sięga 3,5 roku. Statystyczny mieszkaniec miasta małopolskiego ma 41 lat. Sam współczynnik starzenia się ludności wynosi 0,75. Tym samym stwierdza się, że na 100 dzieci

[1] *Rocznik demograficzny 2017*, GUS, Warszawa 2017, s. 82.
[2] *Ludność. Stan i struktura w przekroju terytorialnym. Stan w dniu 30 VI 2017*, GUS, Warszawa 2017, s. 23.
[3] *Rocznik demograficzny 2017*, GUS, Warszawa 2017, s. 168.
[4] *Sytuacja demograficzna Polski na tle Europy,* GUS, Warszawa 2017, s. 10.
[5] Ibidem, s. 12.
[6] *Ludność w 2016 r.,* GUS, Warszawa 2017, s. 1.
[7] *Ludność, ruch naturalny i migracje w województwie małopolskim w 2015 r.*, Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2016, s. 109.

i młodzieży przypada 75 seniorów w wieku 65 lat i starszych[1]. Wysoki jest także współczynnik obciążenia demograficznego wynikający z zaburzonej struktury wiekowej. Na 100 mieszkańców w wieku produkcyjnym przypada ok. 61 osób w wieku nieprodukcyjnym.

Na terenie województwa żyje niespełna 400 osób mających 100 lat i więcej, z czego 281 w miastach a pozostali na wsiach. Ogólna mediana wieku kobiet w Polsce to 40,5 lat, mężczyzn 37,6 lat. Mediana wieku dla mieszkańców wsi wynosi 37,3 a dla miast 40,4. Miasta są zatem miejscem nagromadzenia się osób z wyższym przeciętnym wiekiem życia. Co ciekawe, mediana wieku kobiet (na terenie województwa) w mieście wynosi aż 42,7 przy 38,3 na wsi. Podobny trend dotyka mężczyzn, choć jest on znacznie osłabiony (38,8 do 36,3)[2].

Prognozy wskazują, że sukcesywnie będzie wzrastała przewidywana długość życia narodzonego dziecka obu płci. Dla mężczyzn wzrost ten osiąga: z 72,27 lat w roku 2005, poprzez 73,74 w roku 2010 do 75,32 w roku 2016. W miastach jest to wartość o ponad rok większa i wynosi 75,98 lat. Na wsi jest to 74,65. Z kolei dla nowo urodzonych kobiet przewidywana długość życia osiągnęła w roku 2016 aż 82,89 lat. W roku 2005 było to 80,17 lat. Różnica między miastem i wsią nie jest tak znacząca jak u mężczyzn i wynosi zaledwie 0,11 (82,89 do 82,78)[3].

Załamywanie się struktury wiekowej regionu dobitnie ukazuje prognoza ludności w dwóch ekonomicznych strukturach wiekowych (wiek produkcyjny i poprodukcyjny) na lata 2017-2050, gdzie stały spadek osób w wieku produkcyjnym spotyka się ze stałym wzrostem osób w wieku poprodukcyjnym. Rokiem przełomowym w zestawieniu wieku produkcyjnego ma być 2030 – liczba przedstawicieli spadnie poniżej 2000 tysięcy osób. Dla wieku poprodukcyjnego przełomowym okresem będzie rok 2045 – wówczas liczba osób w tej kohorcie będzie sięgała ponad 1063 tysiące osób. W tym czasie stosunek osób w wieku produkcyjnym do tych w wieku poprodukcyjnym ma wynieść 65% do 35% (rok 2017 do 2050). Sam spadek produkcyjny będzie osiągał 21,7% przy dwukrotnym wzroście poprodukcyjnym (dokładnie 73,3%). Dla porównania w 2017 roku przedstawiciele wieku poprodukcyjnego stanowili 31,5% liczby osób w wieku produkcyjnym, a w 2050 roku ma to być odsetek 70,2%. Będzie to

[1] *Ludność, ruch naturalny i migracje w województwie małopolskim w 2016 r*., Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2017, s. 13, 14.
[2] *Rocznik Statystyczny Województwa Małopolskiego*, Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2017, s. 100, 102.
[3] Ibidem, s. 115, 116.

miało swoje realne odzwierciedlenie w stanie społeczno-ekonomicznym poszczególnych gospodarstw.

Tabela 2. Prognoza ludności

Przedstawiciele	Lata							
	2017	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
	wartości podane w tysiącach							
w wieku produkcyjnym	2089,4	2054,8	2006,4	1992,3	19944,5	1865,5	1752,6	1635,4
w wieku poprodukcyjnym	662,9	713,6	783,4	836,2	894,4	970,4	1063,5	1148,5

Źródło: *Rocznik Statystyczny Województwa Małopolskiego*, Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2017, s. 116

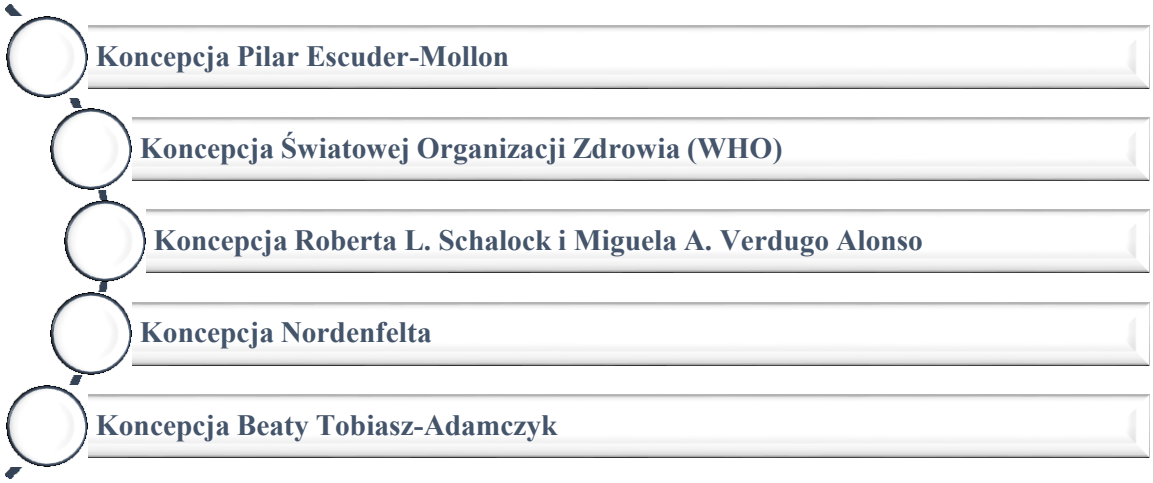
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie podaje, iż udział osób mających powyżej 65 lat wzrośnie z 14,9% notowanych w roku 2014 do niespełna 18% w roku 2020. Odsetek osób 80+ zaś będzie stanowił nie 4% a 4,5% populacji regionu[1]. Konieczne zatem jest zwrócenie większej uwagi na tę grupę wiekową wymagającą działań opiekuńczych i socjalnych. Z tej racji polityka społeczna nastawiona jest nie tylko na wspomaganie i zabezpieczenie bytowe, co na aktywizację i integrację ze społeczeństwem dzięki rozwijającej się działalności takich placówek jak kluby seniora, centra aktywizacji czy uniwersytety trzeciego wieku.

1.3. Subiektywne poczucie jakości życia

Odnosząc się do jakości życia, warto pochylić się nad znaczeniem samego pojęcia „jakość". Definicja zaproponowana przez portal Centrum Jakości może stanowić punkt wyjścia dla rozważań na ten temat. Otóż na portalu tym znajdujemy następujące wyjaśnienie: „Jakość to stopień, w jakim zbiór inherentnych właściwości spełnia wymagania"[2]. W przypadku niniejszej dysertacji owym wymaganiem będzie subiektywne poczucie zadowolenia ze swojego aktualnego położenia życiowego oraz oceny przeżytych lat w odniesieniu do stanu, w jakim znajduje się jednostka i przewidywaniom swoich szans rozwojowych na najbliższą przyszłość. To zbiór indywidualnych przeświadczeń stanowiących pozytywny lub negatywny bilans życia. Osoby starsze nie tylko odnoszą się do swojej przeszłości (choć ona jest w głównej

[1] ROPS Kraków, *Zagadnienia dotyczące starości*, https://www.rops.krakow.pl/lewa/seniorzy9/zagadnienia-dotyczace-starosci-48.html, [dostęp: 20.02.2018].
[2] Centrum Jakości, *Definicja jakości*, https://centrum.jakosci.pl/podstawy-jakosci,definicja-jakosci.html, [dostęp: 20.02.2018].

mierze miernikiem oceny jakości), ale winny dokonywać subiektywnej oceny swojego położenia w teraźniejszości i przyszłości (znacznie skróconej).


Koncepcja Pilar Escuder-Mollon
Koncepcja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
Koncepcja Roberta L. Schalock i Miguela A. Verdugo Alonso
Koncepcja Nordenfelta
Koncepcja Beaty Tobiasz-Adamczyk

Schemat 1. Wybrane koncepcje jakości życia

Źródło: Opracowanie własne.

Koncepcja pierwszej autorki propaguje holistyczne ujęcie pojęcia jakości życia. To nie tylko zdrowie, potrzeby czy ludzkie działania, ale spektrum wielu subiektywnych i obiektywnych wymiarów życia człowieka. Nacisk jednak winno się kłaść na sferę osobistego poczucia jakości życia. Dominującym bowiem wyznacznikiem dla człowieka jest jego wewnętrzne przekonanie. Autorka zauważa, iż współcześnie, jeśli chcemy uprościć znaczenie tego pojęcia, można odnieść je do odczucia szczęścia, dobrego samopoczucia czy realizacji potrzeb. Jednocześnie wymienia on wymiary podmiotowe i przedmiotowe jakości życia. Sama zaś ocena jakości życia winna uwzględniać warunki życia podmiotu i sposób ich definiowania przez ten podmiot[1].

W koncepcji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wyznacznikami jakości życia są między innymi: zdrowie fizyczne i psychiczne, poziom niezależności, relacje osobiste i społeczne, środowisko człowieka oraz osobiste przekonania, w tym ludzka duchowość[2]. Postrzeganie jakości życia jednostki odbywa się poprzez określenie jej pozycji życiowej w wymiarze jednostkowym i społecznym z uwzględnieniem kontekstu

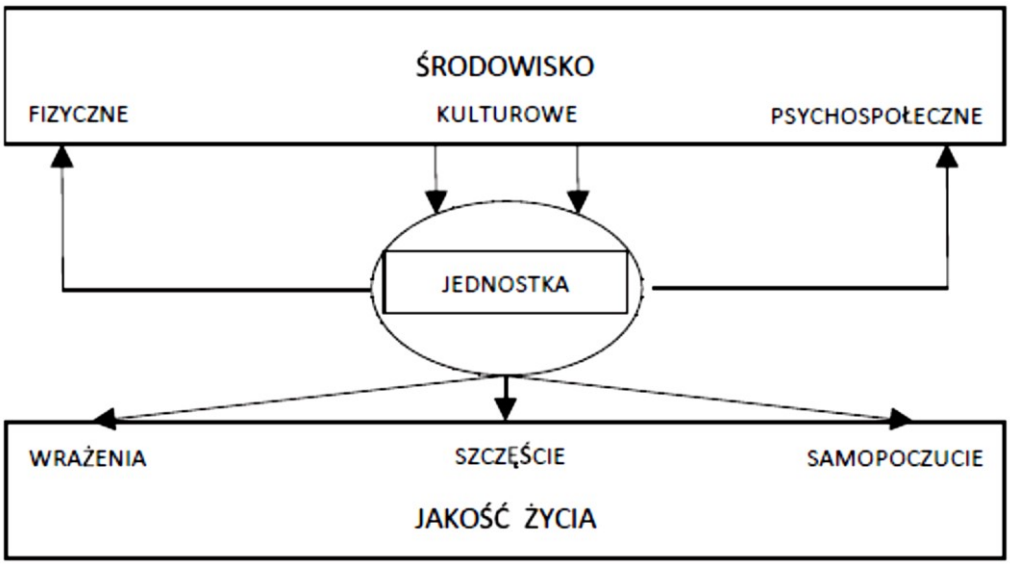
[1] P. Escuder-Mollon, *Jakość życia*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil (red.), Wydaw. Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2014, s. 14-23.
[2] Ibidem, s. 16, 17.

aksjologicznego i kulturowego odniesionych do stawianych sobie celów, oczekiwań, planów i standardów.

Koncepcja Nordenfelta (schemat 2), przywoływana przez Remigiusza Kijaka, opiera się na przeżyciach człowieka. Jakość życia utożsamia się z poczuciem dobrostanu. On zaś wynika z doświadczeń psychicznych jednostki, w tym jej przeżyciach emocjonalnych (poczuciu szczęścia), nastrojach, wrażeniach, samopoczuciu. Te doświadczenia psychiczne są uzależnione od trzech czynników. Czynnikiem pierwszym jest środowisko człowieka (fizyczne, psychospołeczne i kulturowe), czynnikiem drugim jest kondycja człowieka, zaś czynnikiem trzecim jest jego działalność. Autor wymienia także cztery istotne komponenty jakości życia: środowisko obiektywne, subiektywna jakość życia, dobrostan psychofizyczny i kompetencje behawioralne. W okresie starzenia się i starości duże znaczenie ma skala adaptacji do zmieniających się warunków, procesów oraz relacja między możliwościami własnymi a działalnością otoczenia zewnętrznego[1].

Robert L. Schalock i Miguel A. Verdugo Alonso wymieniają trzy czynniki jakości życia i przynależne do nich domeny. Czynnikami tymi są poczucie niezależności, partycypacja społeczna, samopoczucie jednostki. W obrębie czynnika pierwszego wyróżnia się domeny: skala rozwoju osobistego, możliwość stanowienia o samym sobie. W czynniku drugim występują domeny: relacje międzyludzkie, prawo, poziom integracji ze społeczeństwem. Dobre samopoczucie jako czynnik trzeci obejmuje kondycję fizyczną, kondycję psychiczną (samopoczucie) oraz kwestie dobrobytu materialnego[2]. Jest to zatem koncepcja łącząca obiektywne i subiektywne wymiary jakości życia.

[1] R.J. Kijak, *Społeczne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem,* R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 99-101.
[2] R.L. Schalock, M.A. Verdugo Alonso, *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*, American Association on Mental Retardation, Washington 2002.



Schemat 2. Nodenfelta koncepcja jakości życia

Źródło: R.J. Kijak, *Społeczne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem,* R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 100.

Beata Tobiasz-Adamczyk[1] zauważa konieczność przejścia z obiektywnego do subiektywnego ujęcia jakości życia. Priorytet subiektywizacji tego pojęcia wynika z faktu oceniania przez jednostki siebie kategoriami własnego widzenia osobistych sukcesów i porażek, poziomu materialnego, samopoczucia itd., a nie według odgórnych i zobiektywizowanych kryteriów. Pytając osobę starszą o poczucie jej jakości życia należy w myśl koncepcji tej autorki odnieść się do uwarunkowań zdrowotnych podmiotu – społecznej, psychicznej i fizycznej możliwości wypełniania powierzonych ról; samooceny satysfakcji z aktualnego położenia, oczekiwań jednostki wobec przyszłości, oceny warunków bytowych, postawy wobec otoczenia. Wyznacznikami jakości życia seniorów są zatem: sprawność funkcjonalna (sprawność fizyczna połączona z aktywnością i możliwością samoopieki oraz samoobsługi); stan psychologiczny; zakres interakcji ze społeczeństwem, a ściślej mówiąc satysfakcja z własnego życia społecznego. Samo zaś postrzeganie jakości życia jest wynikiem zachodzących zmian w wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, ekonomicznym/finansowym, aktywnościowym, strukturalnym. W analizie jakości życia należy wziąć pod uwagę nie tylko kontekst jednostkowy, ale także rodzinny, kontekst kręgów znajomych i przyjaciół, kontekst systemu opieki medycznej czy kontekst zabezpieczeń społecznych.

[1] B. Tobiasz-Adamczyk, *Jakość życia w starości – definicja, pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. TEXT, Kraków 2000, s. 69-78.

Zaproponowany przez Tobiasz-Adamczyk model jakości życia obejmuje holistyczny obraz funkcjonowania i samooceny jednostki. Łączy procesy starości, możliwe choroby i niepełnosprawności z kontekstem sytuacyjnym, umiejętnościami pokonywania przeciwności i trudności, statusem i posiadanymi przez jednostkę zasobami, jej zachowaniami i postawami, osobowością, charakterystyką społeczno-demograficzną i warunkami wsparcia społecznego (w tym kontaktami społecznymi).

Abstrahując od obiektywnego ujęcia jakości życia, konieczne jest, w odniesieniu do marzeń, pozostanie przy analizie jego aspektu subiektywnego. Halina Zielińska-Więczkowska i Kornelia Kędziora-Kornatowska utożsamiają subiektywne poczucie jakości życia z poczuciem satysfakcji. Za determinanty satysfakcji z życia uznają: skalę aktywności życiowej, poziom własnego wykształcenia, przyjęty styl życia, poczucie koherencji, poziom optymizmu życiowego oraz sytuację rodzinną[1].

Dla Joanny Śmietanki[2] wyznacznikami jednostkowej jakości życia są: zdrowie fizyczne i psychiczne – zarówno stan zdrowia cielesnego jak i kondycja wewnętrzna człowieka (autorka o tym nie wspomina, ale wydaje się, że tutaj należy wspomnieć również o duchowości); poczucie zintegrowania z otoczeniem – w tym komunikacja i wzajemne więzi; współuczestniczenie w najbliższej społeczności – w tym działanie na jej rzecz i z nią na rzecz szerszych inicjatyw; umiejętność analizowania; samoocena – optymizm, energia i motywacja do działania; samorealizacja.

Odnosząc się do ogólnokrajowych badań subiektywnej jakości życia odwołam się do wybranych, wskazywanych przez przywoływane raporty determinantów:

- poczucie szczęścia życiowego,
- zadowolenie z życia,
- dobra ocena własnego zdrowia,
- dobra ocena własnych finansów/dochodów,
- satysfakcjonujący udział w kulturze,
- korzystanie z różnych form rekreacji biernej lub aktywnej,
- dobre samopoczucie,
- poczucie sensu życia,
- poczucie dyskryminacji ze strony społeczeństwa,

[1] H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, *Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych*, „Psychogeriatria Polska" 2010, nr 7(1), s. 11-16.
[2] J. Śmietanka, *Zwiększanie kompetencji informatycznych osób starszych a jakość życia seniorów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2015, nr 4 (91), s. 140.

- optymizm związany z przyszłością.

Determinantę pierwszą można opiniować na podstawie badań CBOS-u z roku 2015, gdzie 51% Polaków określiło siebie jako jednoznacznie szczęśliwych, a 39% jako pechowców. Bardziej szczęśliwi okazują się ludzie z wyższym wykształceniem, lepiej sytuowani materialnie, mieszkańcy większych miast. Do pechowców zaliczają się głównie osoby oceniające źle lub bardzo źle swoją sytuację materialną, bezrobotni, renciści.

Polacy najbardziej zadowoleni są ze swoich dzieci (91%), małżeństw (82%) relacji towarzyskich czy miejsca zamieszkania (odpowiednio 81 i 78%). Zatem to otoczenie najbliższe daje potencjalnemu obywatelowi naszego kraju największe poczucie zadowolenia we własnym życiu. Ono definiuje jego poczucie szczęścia i pozytywny obraz siebie. Najwięcej narzekań wymierzonych jest w ocenę swoich finansów (35%) oraz zdrowia (20%). Ogólny poziom zadowolenia z życia w 2015 roku w Polsce wynosił 78%. U osób w wieku 65 lat i więcej był on nieco niższy i osiągnął 73%. Seniorzy są najbardziej zadowoleni z: ilości czasu wolnego (85%), miejsca swojego zamieszkania (80%), relacji z innymi ludźmi (79%) i sytuacji rodzinnej (69%)[1].

Dobra samoocena zdrowia wg raportu GUS jest uzależniona od wieku i systematycznie spada. O ile 42% 16-29 latków ocenia swoje zdrowie jako bardzo dobre, tak osoby po 60. roku życia określiły go tym mianem w niespełna 2% wskazań. Złe opinie charakteryzują co trzecią osobę w wieku 75 lat i starszą. 12.6% osób powyżej 75 roku życia ocenia swoje zdrowie jako zdecydowanie złe. Zdecydowanie gorsze opinie na temat swojego zdrowia są domeną kobiet[2].

Długotrwałe problemy zdrowotne odczuwa ponad 60% 60-74 latków. W grupie osób w wieku 75 lat i więcej jest to współczynnik niespełna 80%. Częściej skarżą się kobiety niż mężczyźni. W grupie 60-74 jest to odpowiednio 58,2% do 62,6%, zaś w grupie 75 lat i więcej lat 76,7% do 81,1%. Bardzo poważne ograniczenia w codziennej aktywności odczuwa co dziesiąty 60-74 latek (10,5%) i co czwarty 75 latek i starszy (25,7%). Ograniczenia niezbyt poważne to przypadłość co czwartego w grupie młodszej i co trzeciego w grupie starszej. 61,4% z grupy młodszej deklaruje brak ograniczeń swojej aktywności ruchowej. W grupie najstarszych seniorów jest to

[1] *Zadowolenie z życia*, CBOS, Komunikat z badań nr 3/2015, Warszawa 2015, s. 1-2.
[2] *Dochody i warunki życia ludności Polski (raport z badania EU-SILC 2016),* GUS, Warszawa 2017, s. 115.

odpowiedź co trzeciego badanego – 37,2%. Większe ograniczenia swojej aktywności dostrzegają kobiety (bardzo poważne – 7,2%, niezbyt poważne – 16,8%), z czego u tych w grupie 60-74 lat jest to współczynnik wynoszący prawie 10%, ale już w wieku 75 i więcej - ponad 28%. Dla mężczyzn w wieku 60-74 lata jest on nieznacznie wyższy niż u kobiet i wynosi 11,3%, ale u najstarszych przedstawicieli niższy o ponad 7%[1]. Z zestawień ogólnospołecznych wynika, że najbardziej zadowolonymi mieszkańcami naszego kraju są osoby z województw: śląskiego, opolskiego, wielkopolskiego, podlaskiego i pomorskiego[2].

Subiektywna ocena jakości opieki zdrowotnej wskazuje na ogólne zadowolenie z pomocy medycznej udzielanej przez lekarzy pierwszego kontaktu. Co trzecia osoba od 60. roku życia wzwyż jest bardzo zadowolona z kontaktu ze swoim lekarzem, zaś 61% jest raczej zadowolona. Nie zmienia to jednak faktu, że co czwarty respondent wyraża ocenę negatywną wobec zmian w opiece medycznej i jest przekonany o jej pogorszaniu się (24%), na co ma wpływ chociażby czas oczekiwania na badania specjalistyczne[3], lub gwarantowane świadczenia medyczne.

Kolejnym czynnikiem wyznaczającym jakość życia seniora jest ocena jego finansów (mają one realne znaczenie w realizacji niektórych marzeń). W 2016 roku było niemal 9 mln emerytów (liczba ta wzrasta o ok. 0,5% rocznie). Wg GUS przeciętny miesięczny dochód emeryta i rencisty w 2016 roku wyniósł ponad 1 424 złote. Do dyspozycji przeciętny emeryt i rencista miał o 4,7% więcej funduszy niż rok wcześniej. Realny wzrost dochodów w gospodarstwach domowych sięgał 7,2%. Jeśli chodzi o subiektywną ocenę sytuacji materialnej swojego gospodarstwa domowego, to co czwarty emeryt oceniał ją jako bardzo dobrą lub raczej dobrą (26,2%). Ocenę przeciętną wystawiło 58,9% emerytów. Pozostali ocenili swoją sytuację materialną negatywnie lub bardzo źle (14,9%). Warto dodać, iż ogólna ocena swojej sytuacji materialnej poprawia się, gdyż rok wcześniej współczynnik negatywny był większy i wynosił 16,2%, zaś przeciętny ponad 61%[4].

Co ciekawe, w 2015 roku przeciętny dochód na osobę w wieku 60 lat i więcej w gospodarstwie zamieszkałym jedynie przez osoby starsze wyniósł ponad 1 700 zł i był to rezultat wyższy o 30% niż w gospodarstwach złożonych wyłącznie z osób młodszych. Przy czym w przypadku osób starszych dominują gospodarstwa złożone

[1] Ibidem, s. 116.
[2] *Terytorialne zróżnicowanie jakości życia w Polsce w 2015 r.,* GUS, Warszawa 2017, s. 70.
[3] *Struktura demograficzna i zdrowie,* GUS, Warszawa 2016, s. 29.
[4] *Emerytury i renty w 2016 r.,* GUS, Warszawa 2017, s. 23, 34, 37.

z jednej lub dwóch osób a u młodszych jest to przeciętnie ok. 3 osób. Negatywnie swoją sytuację materialną oceniają seniorzy zamieszkali samotnie na terenach wiejskich – co trzeci wyrażał negatywną lub bardzo negatywną ocenę swojego uposażenia materialnego. Gospodarstwa domowe seniorów mają zróżnicowane oceny dochodów nie tylko z uwagi na miejsce zamieszkania i płeć, ale także ze względu na możliwość wcześniejszego wygospodarowania zasobów powiązanych z oszczędzaniem funduszy na przyszłość. Gorzej w tym aspekcie mają osoby zajmujące się rolnictwem[1].

Bardzo ważnym czynnikiem budującym wizerunek siebie jest uczestnictwo w życiu kulturalnym. Z badań GUS wynika, że 64% osób w wieku 65 lat i więcej czyta gazety przynajmniej raz w tygodniu. Regularne czytanie deklaruje co czwarty z nich. Czytelnictwo książek (przynajmniej jedna książka w ostatnich 3 miesiącach) zadeklarowało 40% respondentów. Do kina raz na 2-3 miesiące chodzi 5% przedstawicieli tej grupy społecznej. Z kolei 82% w ogóle nie była w ostatnim czasie w kinie. Podobny wynik dotyczy uczestnictwa w przedstawieniach teatralnych, wystawach sztuki i koncertach muzycznych. Do czytelni lub biblioteki regularnie chodzi co dziewiąty senior, nigdy lub prawie nigdy aż 85%. Na mecze lub zawody sportowe uczęszcza ogółem 9% badanych. Pozostali nie korzystają z tej formy rozrywki. Zabawy taneczne, dancingi i dyskoteki są udziałem 5% seniorów.

Rekreację bierną pod postacią oglądania filmów raz w tygodniu lub częściej zadeklarowało 7%, raz do trzech razy w miesiącu i rzadziej niż raz w miesiącu - 6%[2]. Oznacza to, że ponad 80% nie preferuje oglądania filmów za pomocą odbiornika telewizyjnego lub innego medium. Samo zaś oglądanie telewizji jest preferowaną czynnością dnia codziennego seniora. 34% ogląda telewizję ponad 4 godziny dziennie, a 57% poniżej tej wartości czasowej. Z radia korzysta ponad 4 godziny dziennie co czwarty senior. Jest to znacząca ilość czasu i przewyższa inne formy. Jedną z wyróżnianych form aktywnego spędzania czasu wolnego są wyjazdy lub wyjścia poza swoje miejsce zamieszkania. Co trzeci 65 latek i starszy korzysta z tej formy odprężenia się. Są to zarówno wyjazdy w celach turystycznych jak i spontaniczne odwiedziny w celach wypoczynkowych trwające minimum 5 dni[3].

[1] *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego,* GUS, Warszawa 2016, s. 8 -10.
[2] *Jakość życia osób starszych w Polsce. Na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015,* GUS, Warszawa 2017, s. 7 -10.
[3] Ibidem, s. 12.

Zofia Szarota wskazuje, iż bez względu na grupę wiekową obserwuje się bardzo niskie zainteresowanie instytucjonalnymi formami aranżacji czasu wolnego. Opierając się na danych statystycznych stawia tezę o dominacji domowych rozrywek nad rozrywkami instytucjonalnymi. Wyjaśniałoby to przewagę takich a nie innych form aktywnościowych jeśli chodzi o kulturę[1].

Dobre samopoczucie deklarowała połowa Polaków (50,2%), stanowczo złe samopoczucie jest przypadłością 4,5% badanych. W 2017 roku 78,5% Polaków miało poczucie sensu swojego życia[2]. W grupie 65-74 lata stanowcze poczucie sensu życia w 2015 roku dotyczyło 9,2% osób. U 75 latków i starszych odsetek ten wynosił 6%. Zdecydowanie bardziej pozytywni w tym wymiarze są emeryci pozarolniczy (8,8%) niż emeryci rolniczy (3%). Poczucie sensu życia zależy także od dochodów, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania – mieszkańcy miast wyrażają wyższe poczucie sensu życia. Istotny jest też poziom zwyczajnego poczucia sensu życia, które w grupie młodszych seniorów osiąga 48,9%, zaś u najstarszych 45,7%. Dobre samopoczucie deklaruje 41% osób w wieku 65-74 lata oraz 33,4% w wieku 75 i więcej lat. Tutaj również dostrzega się dysproporcję między emerytami rolniczymi i pozarolniczymi (35,3% do 42,3%) na korzyść tych drugich[3].

Osobiste poczucie dyskryminacji ze względu na wiek ma swoje dalekosiężne skutki w udziale w życiu swojej społeczności lokalnej. Okazuje się, iż 26,5% osób w wieku 65-74 postrzega przedstawicieli swojej grupy wiekowej za grupę doznającą dyskryminacji, 7,6% bezpośrednio zetknęło się z realnymi i bezpośrednimi zachowaniami dyskryminacyjnymi[4]. Jest to znaczący odsetek.

Ponad 67% Polaków optymistycznie patrzy na swoją przyszłość. Największymi optymistami są ludzie młodzi w wieku 16-24 – 8 na 10 osób w tym wieku jest pozytywnie nastawiona wobec swojego „jutra". Najmniej optymistyczne są osoby z ostatniej generacji – ok. 46% wyraża optymizm myśląc o przyszłości[5].

Złożony wskaźnik dobrej subiektywnej jakości życia w roku 2015 wskazuje, iż najbardziej optymistyczną grupą są 16-24 latkowie. Co czwarty 65-74 latek (27,1%) i co piąty 75 latek i starszy wpisuje się w kategorię dobrej subiektywnej jakości życia.

[1] Z. Szarota, *Powszednia aktywność wiejskich seniorów (wymiar społeczno-edukacyjny i kulturalny),* „Pedagogika Społeczna" 2018, nr 3(69), s. 235-252.
[2] *Jakość życia w Polsce,* GUS, Warszawa 2017, s. 22.
[3] *Jakość życia w Polsce w 2015 r. Wyniki badania spójności społecznej,* GUS, Warszawa 2017, s. 201, 204.
[4] Ibidem, s. 61.
[5] *Subiektywny dobrobyt w Polsce w 2015 r.,* GUS, Warszawa 2015, s. 8.

Częściej są to mężczyźni, osoby lepiej wykształcone, z większymi dochodami, bardziej emeryci pozarolniczy niż rolniczy i mieszkańcy wsi[1].

Do podsumowania niniejszego rozdziału niech posłużą międzynarodowe raporty: Global AgeWatch, Active Ageing Index. Raport pierwszy plasuje Polskę na 32 miejscu tuż przed Meksykiem i Tajlandią a bezpośrednio za Cyprem i Argentyną. Najlepsza sytuacja dotyczy kategorii bezpieczeństwa dochodu – 26 miejsce. Miejsce to wynika ze względnego wysokiego dobrobytu (89%) oraz wysokiego poziomu świadczeń emerytalnych (ponad 96%). Nieco gorzej jest z kategorią środowiska sprzyjającego człowiekowi – 37 miejsce i kategorią określającą poczucie zdrowia – 48 miejsce. W aspekcie zdolności, innowacji zajmujemy odległe 52 miejsce[2].

Raport drugi z 2018 roku plasuje Polskę na 24 miejscu (ogólny współczynnik 31,5) przed Grecją – 28,1, Chorwacją – 29,7, Węgrami – 30,7 i Słowenią 31,0. W aspekcie zatrudnienia jest to współczynnik 26,5 (przy najlepszym wynoszącym 45,4 w przypadku Szwecji i 44,5 Estonii). Jeśli chodzi o partycypację społeczną nasz współczynnik wynosi 13,1 (najwyższy w Belgii - 27,0), niezależność życia współczynnik wynosi 71,6 (najwyższy Austria 78,3), zaś zdolność do aktywnego starzenia się ma współczynnik 52,7 (najwyższy wynosi 71,5 w Szwecji)[3].

W przypadku stymulowania i włączania osób starszych jest jeszcze wiele do zrobienia, o czym winny przypominać ogólne zestawienia, jednakże to subiektywne poczucie danej jednostki jest głównym wyznacznikiem obrazu siebie i warto, aby w procesie włączania seniorów nie zapominać także o ich sferze fantazji, marzeń, pragnień, których realizacja realnie wpływa na samoocenę.

W analizie wybranej grupy wiekowej ważne jest uwzględnienie warunków socjo-historycznych naszego kraju, tj. zwrócenie uwagi na to, że osoby badane całą swoją dorosłość kształtowały w okresie powojennego zniewolenia, zaś ich dzieciństwo to albo lata II wojny światowej, albo czas tuż po jej zakończeniu. Historia tamtego okresu odcisnęła ogromne piętno na możliwościach realizacji siebie, budowania własnego kapitału poznawczego. Miała zasadniczy wpływ na zaspokajanie potrzeb (w tym realizację potrzeb rodzin, w których wzrastali). Brak podstawowych produktów i panujące warunki ekonomiczne w naturalny sposób pozbawiały ich swobody

[1] Ibidem, s. 206.
[2] *Global AgeWatch Index 2015. Insight report,* London 2015 oraz http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/global-rankings-table/, [dostęp: 26.01.2018].
[3] *Active Ageing Index. Analytical Report 2019*, European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (DG EMPL) and the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE), s. 19, 20.

kierowania swoim rozwojem. Marzenia zazwyczaj skupiały się na potrzebach niższego rzędu, jak chociażby pożywienie.

By mówić o stymulacji seniorów w kreowaniu i realizacji marzeń należy wspomnieć o aktualnych celach i wyzwaniach polityki senioralnej. Zgodnie z Uchwałą nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ[1] mowa o trzech filarach aktywnej polityki prosenioralnej. Filarem pierwszym jest bezpieczeństwo rozumiane jako uwolnienie tej grupy wiekowej od niepokoju o własne zdrowie fizyczne i psychiczne z jego wszystkimi wymiarami. Konieczne jest zapewnienie bezpieczeństwa zdrowotnego tak silnie oddziałującego na stan poczucia jakości życia. Poza zdrowiem działania te skierowane są na zapewnienie bezpieczeństwa socjalnego pozwalającego zaspokajać istotne potrzeby jednostki, które pojawiają się po zakończeniu pracy zawodowej. Filar bezpieczeństwo to także dbanie o poprawę warunków życia, ochrona osobista seniora (jego godności, praw, poszanowanie tej osoby), w tym zwalczanie zjawisk przemocowych.

Filar drugi – uczestnictwo to pobudzanie działań, promowanie i wspieranie aktywnych postaw osób starszych. To także zwracanie uwagi na prowadzenie zdrowego stylu życia, możliwe jak najdłuższe pozostawanie w społeczeństwie. Filar ten odnosi się również do kształtowania pozytywnego obrazu starości w środowisku człowieka, promowania aktywności (aktywnego starzenia się), propagowania działań jednostki zmierzających do przygotowania się do starości (edukacji/uczenia się do starości) w celu zachowania samodzielności.

Filar trzeci – solidarność to dbałość o poczucie wspólnoty między pokoleniami. To wzajemne działania na rzecz społeczności, własnego otoczenia społecznego, korzystanie z doświadczeń poszczególnych pokoleń (zarówno duchowych jak i materialnych, kulturowych, społecznych). Solidarność międzypokoleniowa łączyć się powinna z solidarnością wewnątrzpokoleniową. Te dwa wymiary solidarności gwarantują pełne korzystanie z kapitałów osobowych i dorobku poszczególnych jednostek.

[1] *Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ*, Monitor Polski, Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 1169, tom 1.

Bezpieczeństwo, uczestnictwo (aktywne) i solidarność są nieodzownymi wyznacznikami realizacji siebie, swoich marzeń, pasji, potrzeb. Tylko poprzez własne działania akceptowane i wspierane społecznie (najbliższe otoczenie) jednostka jest w stanie w pełni się rozwijać, kreować siebie, przekraczać własne ograniczenia. Pozbawiona zagrożeń dotyczących jej bezpieczeństwa może bez trosk formułować nowe projekty, w tym te marzeniowe. Z tej racji tak ważne jest uwzględnienie podmiotowych wyznaczników w projektowaniu działań względem tej grupy wiekowej.

Rozdział II
Marzenie jako konstrukt myślowy i twórczy

Człowiek w cyklu swojego życia formułuje rozmaite dążenia, plany, w tym także marzenia, zarówno te dotyczące osobniczego i osobistego bytu, jak i bytu rozumianego jako społeczność osób bliskich, znaczących. Istotne jest respektowanie równości możliwości, szans[1] w projekcji marzeń, a więc takie postępowanie, które nie będzie w żaden sposób redukować potencjału wyobrażeniowego osób starszych ani ich wrażliwości odnoszącej się do przedmiotu marzeń.

Marzenie, prócz bycia pewnym wyobrażeniem, jest także twórczą sposobnością do realizacji w rzeczywistości. Z tej racji każdy człowiek winien móc kreować wyobrażenia o sobie, swoim świecie, by odkrywając siebie – odkryć prawdę, że „rozciąga się przed nami ocen najcudowniejszych postaci”[2], zdarzeń, planów.

Rozdział ten rozpoczyna się od sprecyzowania pojęcia „marzenie” z różnych punktów widzenia, następnie przechodzi do określenia jego istoty (cech, funkcji, typologii), by odnieść się do koncepcji marzeń sennych i marzeń dziennych, a zakończyć na opisie cyklu procesu marzeniowego. Wszystkie te zabiegi starałem się odnieść do perspektywy życia osób dorosłych i starszych.

2.1. Znaczenie marzeń

Większość rozważań naukowych odnoszących się do sfery wewnętrznej człowieka zapomina o epifenomenach, jakimi są marzenia. Trudno jest znaleźć jednoznaczne desygnaty tego pojęcia. Częściej spotkać można odniesienia do aspiracji, planów i celów życiowych czy też pragnień osobistych. Czym zatem są marzenia?

Encyklopedia Popularna PWN podaje, że marzenie jest luźno powiązanym tokiem myśli, fantazji, wyobrażeń, który to stanowi odbicie własnych pragnień, będących zwykle silnie zabarwionymi uczuciowo[3]. W tym ujęciu zrównuje się znaczenie marzeń z wyobrażeniami i ludzkimi myślami. Owszem, są to blisko osadzone kategorie pojęć, jednakże w przypadku marzeń istotną różnicą jest perspektywa intencjonalności oraz czasowości. Marzenia odnoszą się w gruncie rzeczy do stanów przyszłych, naszych potencjonalności jeszcze aktualnie przez nas niedoświadczanych. Nie za każdym razem ten konstrukt myślowy ma charakter luźnych projekcji. Niektórzy

[1] S. Jedynak, *Marzenia i polityka,* Wydaw. UMCS, Lublin 2014, s. 22.
[2] C.G. Jung, *Marzenia senne dzieci,* Wydaw. KR, Warszawa 2003, s. 243.
[3] Hasło: *Marzenie,* Encyklopedia Popularna PWN, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 491.

ludzie tworzą swoje pragnienia marzeniowe w ściśle ustrukturyzowany, zaplanowany i intencjonalny sposób, odnosząc je do realnych obiektów i poczynań dnia codziennego.

W Słowniku Języka Polskiego PWN[1] występują cztery alternatywy rozumienia pojęcia marzenie. Pierwsza z nich określa go jako ciąg obrazów i myśli odzwierciedlających pragnienia (w gruncie rzeczy często nierealne) powstający w wyobraźni. Rozumienie drugie utożsamia marzenie z przedmiotem pragnień i dążeń. Trzecia interpretacja wyraźnie czerpie z koncepcji marzeń sennych Zygmunta Freuda określając je jako ciąg wyobrażeń i myśli powstających w czasie snu. Ostatnia alternatywa stara się przypisać pewną cechę przedmiotu marzeń – doskonały (marzenie o czymś doskonałym, perfekcyjnym, idealnym).

Problematykę marzeń podjął Duccio Demetrio, wskazując iż są one po pierwsze projekcją nas samych w przyszłości, która czeka na realizację poprzez pokonywanie napotykanych trudności dnia codziennego. Poniekąd ich realizacja zależy od formy naszej mobilizacji, mówiąc inaczej woli realizacyjnej oraz szczęścia jednostki. Podmiot, chcący zrealizować tę projekcję, winien zmobilizować wszystkie siły służące ich spełnieniu. Po drugie, marzenie jest pulą następujących cech:

- obecność co najmniej jednego obrazu projekcyjnego;
- projekcja ta ma charakter poetycki, sentymentalny, pragnieniowy;
- wyrazistość konturów marzenia;
- jego skala oczywistości;
- stopień zadowolenia z jego konstruktu;
- nieświadoma radykalność – ścisłość;
- przyszłościowość[2].

Dla Demetrio marzenie ma charakter totalny, ponieważ obraz w czasie jego projekcji – ten finalny – posiada wysoki poziom jednoznaczności i konkretności. Obraz marzeń jest także wizjonerski i rozpowszechniający się. Koniec może i jest konkretny, ale nie ma w nim jednej możliwej realizacji. Odwołuje się do wielu systemów potencjalności człowieka przenoszących się na wyższe poziomy jego pragnień. Inaczej mówiąc, marzenie zazwyczaj nie zamyka się w jednej przestrzeni i nie ujawnia prostej drogi realizacji, pozostawiając podmiotowi możliwość dojścia do spełniania osobistych

[1] Hasło: *Marzenie*, Słownik Języka Polskiego PWN, http://sjp.pwn.pl/sjp/marzenie;2481549.html, [dostęp: 14.03.2016].
[2] D. Demetrio, *Edukacja dorosłych,* [w:] *Pedagogika – subdyscypliny wiedzy pedagogicznej. Tom 3,* B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 141-142.

marzeń swoją indywidualną drogą. Możemy marzyć o tym samym, ale sposób urzeczywistnienia konkretnego marzenia nie zamyka się w jakimś schemacie. Marzenia mają w jego ujęciu również naturę cykliczną, co będzie objaśniane później.

Piotr K. Oleś, odwołując się do Daniela Levinsona, umiejscawia marzenia wśród afektywnie nasyconych koncepcji poznawczych, które dotyczą naszych celów życiowych. Marzenie jest lepiej ukonstytuowane niż zwykła ludzka fantazja, jednakże znacznie odbiega od zaplanowanych oczekiwań[1]. Nie jest więc tworem luźnych myśli, ale i nie przypomina gruntownie przygotowanego planu. Stawia się pomiędzy tymi dwiema skrajnościami.

Z powyższego stanowiska można wnioskować czym marzenia nie są. Kazimierz Obuchowski[2] skupił się na ujęciu natury marzeń. Dla niego są one nieodłącznym elementem życia człowieka. Wątpliwości i projekcje przyszłości nieustannie się przeplatają. Marzenia są prostym wynikiem wolności psychologicznej człowieka w decydowaniu, a na początku planowaniu, o samym sobie. Waluacja siebie może odbywać się poprzez różne formy wyobrażeniowe. W marzeniach również poniekąd oceniamy swój aktualny stan, dzięki wyrażanym w nich pragnieniom, tym do tej pory niespełnionym. Stanowią one bowiem konkretyzację naszych ogólnie wyrażanych pragnień.

Niezwykle ciekawe ujęcie marzeń prezentuje Bronisława Dymara[3], która opisując marzenia dziecięce, postuluje o nieskrępowaną wiarę w ich realizację w toku całego życia (od narodzin po śmierć). Moc marzeń zależy od nas samych. Dla autorki wyraża się ona w łączeniu serca (uczuć) z głową (rozumem) w czasie ich projektowania. Marzenie jest grą wyobraźni, myśli, ale i uczuć. „To aktywność wyobrażeniowo myślowa, której przedmiotem jest zaspokojenie pragnień, dążeń, zamierzeń dotyczących własnego życia”[4]. Marzenia w swoim desygnacie wprost postulują ich realizację poprzez dążenia człowieka. Droga do ich spełnienia nie jest taka prosta jak jej wcześniejsze projekcje. Niezbywalnym wyznacznikiem ich niezwykłości jest ich podmiot – człowiek formułujący wyobrażenia bez względu na społeczne pochodzenie, wiek, zasobność, wykształcenie. Różnice dotykają w znaczący sposób przedmiotu marzeń oraz ustalają skalę ufności w ich realizację.

[1] P.K. Oleś, *Psychologia przełomu połowy życia*, TN KUL, Lublin 2000, s. 83.
[2] K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1993, s. 181-182.
[3] B. Dymara, *Dziecko w świecie marzeń,* Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2010.
[4] Ibidem, s. 21.

2.2. Funkcje marzeń

Funkcje marzeń można opisywać poprzez odwołanie się do ich natury, cech wyznaczających ich sposób istnienia, powoływania do „życia", poprzez wskazanie roli, jaką pełnią dla podmiotu, a czasami nawet jego otoczenia, po trzecie przez kategoryzację podział ze względu na przedmiot, stopień realności, moment projekcji.

Natura marzeń jest w znaczący sposób tożsama z podmiotem. Sposób kreacji wyobrażeń zależy od człowieka, jego aktualnego stanu myślowego, wyznawanych przezeń wartości, stawianych sobie celów, uwewnętrznionych pragnień, budowanej przez lata struktury osobowości, emocjonalności w danym czasie czy też stopnia wolności. W tym przypadku wolność pojmowana jest nie tylko jako brak skrępowania cielesnego, ale także duchowego. Jest to nie tyle wolność odnosząca się do bycia wolnym od innych, ich władzy, zwierzchnictwa (brak zniewolenia), co wolność umysłu od redukcyjności własnego istnienia. W przypadku osób starszych kluczową rolę odgrywa stan ich przeświadczenia o tym, że „ja mogę".

W marzeniach dopełnia się wartość wolności, która z kolei domaga się dopełnienia w odpowiedzialności. Władysław Stróżewski[1] odróżnia prawdziwą wolność od jej złudzenia (wartość pełną od niepełnej). Ta pierwsza wymaga refleksyjności, namysłu, wzięcia odpowiedzialności za możliwe efekty późniejszych działań, odpowiedzialności za siebie oraz odpowiedzialności za innych. Ta druga zaś stanowi ułudę i uzurpację prawa do swawolnych poczynań[2]. Marzenia „uwalniają" wewnętrzne pokłady ludzkiego rozumu, jednakże z chwilą wcielenia ich w życie, owa swawola musi przerodzić się w odpowiedzialność za efekt finalny takich marzeń. Wartość wolności nie może być negatywna, tak samo sprawa ma się z marzeniami. Negatywne mogą być sposoby ich urzeczywistniania, drogi dojścia do spełnienia.

Dla K. Obuchowskiego „marzenie zanim uzyska swój kształt, nie jest przecież niczym więcej niż tylko ogólną formą naszego życia określającą to, co najważniejsze dla nas w ogóle"[3]. Stwierdzenie to zamyka się w początkowym etapie konstrukcji marzeniowej. Zanim zaczniemy realizować nasze marzenia, pozostają one jedynie pewnym ogólnikiem. Koncentrujemy się na przedmiocie marzeń i na tym sprawa się kończy. Jednakże nie musi mieć finału tylko w luźno określonym planie myślowym.

[1] W. Stróżewski, *Logos, wartość, miłość,* Wydaw. Znak, Kraków 2013.
[2] O iluzjach aksjologicznych pisał Dietrich von Hildebrand. Zob. P. Orlik, *Fenomenologia świadomości aksjologicznej (Max Scheler – Dietrich von Hildebrand),* Wydaw. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 1995, s. 155-161.
[3] K. Obuchowski, *Człowiek...,* op. cit., s. 181.

Chęć spełnienia nadaje mu osobliwy kształt. Można rzec, że im przedmiot marzenia ważniejszy dla naszego jestestwa, tym więcej pokładów energii jesteśmy w stanie wykrzesać z siebie dla ich realizacji.

Każdy człowiek ma jakieś pragnienia. W dziele Jana Jakuba Rousseau „Marzenia samotnego wędrowca" czytamy: „Czegoż bym mógł sobie życzyć następnie, gdybym mógł zaspokoić moje pragnienia i był zdolny osiągnąć wszystko, nie będąc oszukanym przez nikogo? Chciałbym jednej tylko rzeczy: zobaczyć wszystkie serca zadowolone. Sam widok powszechnej szczęśliwości potrafiłby zapewnić memu sercu trwałe wzruszenie, a gorące pragnienie czuwania nad jej zachowaniem byłoby moją najbardziej trwałą dążnością"[1]. Dla niego marzenie oraz jego realizacja staje się największym szczęściem. Mało tego, utrzymanie marzenia w realiach staje się celem dążenia. Nie wystarczy tylko projekcja, nie wystarczy nawet realizacja, ważne jest utrzymanie na stałe tego aspektu marzeń w codzienności. W tym fragmencie można dostrzec konkretne cechy marzeń: ścisła relacja z pragnieniami (1), wywoływanie pewnych uczuć np. wzruszenia (2), dążność do spełnienia i utrzymania (3).

Koncepcja Rousseau bliska jest Marcie Baranowskiej[2], która analizując treści cytowanego dzieła stwierdza, że dla autora uczuciem nader ważnym i stanowiącym filar jest miłość własna przekraczająca egoizm. Metodą jej poznania przez samotnego wędrowca stała się introspekcja, samoobserwacja. Marzenia ludzkie wypływają najczęściej z ludzkiego poznania samego siebie. Tym są ważniejsze dla jednostki, im ona głębiej zajrzała we własne przeżycia, w siebie.

Czynnik ludzkich marzeń silnie podkreślany jest w utworze Paulo Coelho „Alchemik", gdzie pada stwierdzenie: „I kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały Wszechświat sprzyja potajemnie twojemu pragnieniu"[3]. Starzec nauczając młodzieńca prezentuje mu istotę ludzkiej egzystencji – tworzenie Własnej Legendy (marzeń). Często wydaje nam się, że już poznaliśmy cel, po czym się okazuje, że nasze dążenia idą w inną stronę, a pragnienia ulegają modyfikacji. Za okres bogaty w marzenia uznaje się wiek młodzieńczy. „Jednak w miarę upływu czasu jakaś tajemnicza siła stara się dowieść za wszelką cenę, że spełnienie Własnej Legendy jest niemożliwe"[4]. Tą tajemniczą siłą bywają ograniczenia natury wewnętrznej oraz ograniczenia natury

[1] J.J. Rousseau, *Marzenia samotnego wędrowca*, Wydaw. Ossolineum, Wrocław 1983, s. 88.
[2] M. Baranowska, *Marzenie o szczęściu, czyli idea prawa natury w filozofii Jana Jakuba Rousseau,* „Czasopismo prawno-historyczne" 2013, t. LXV, zeszyt 2, s. 55-72.
[3] P. Coelho, *Alchemik,* Drzewo Babel*,* Warszawa 1995, s. 39.
[4] Ibidem, s. 38.

społecznej. Z uwagi na zbiorowy podmiot przedstawianych rozważań – ludzi starszych – należy dostrzec, że sprawcami są stereotypowe ujęcia starości, poddawanie się ich redukcyjnemu oglądowi przez samych seniorów i w końcu realizacyjna autoizolacja, gdy podmiot czuje bezsens dążenia do spełnienia swoich pragnień. Marzenia nie znają granic wiekowych, jedyną ich granicą jesteśmy my sami. Od nas zależy czy twórcza powinność marzeń będzie się rozwijać, czy też zgasimy ją na samym początku.

Trud w dochodzeniu do realizacji marzeń podkreśla B. Dymara. Dla niej osiąganie poziomu realizacji wiąże się z ciągłym pokonywaniem przeszkód, wysiłkiem, umiejętnością mobilizowania sił, lecz także cieszeniem się z doświadczania trudności, bo poprzez ciężką pracę uszlachetniamy dany czyn, mamy większą satysfakcję, że coś stało się faktem naszymi siłami[1]. Sztuką w marzeniach jest pokora, cierpliwość i niestrudzone zaangażowanie. Nie każde jednak wyzwanie musi mieć poziom wielkich szczytów. Człowiek potrafi czasem dojść do czegoś dalekiego, a gubi się w drodze do bliskiego. Marzenie nie jest planem, choć jakiś element refleksji jest w nim zawarty.

Z pomocą przychodzi tu koncepcja pedagogiki ciszy Teresy Olearczyk[2] lub też myśl propagowana przez Wernera Michla[3] - pedagogika przeżyć, odnosząca się do konieczności samowychowania poprzez refleksję. W niej uczenie się przebiega na płaszczyźnie porozumienia z własnym „ja". Nasze działanie łączymy z przeżyciami, one mają pobudzić nasze zdziwienie mające moc katalizującą. Tak myśl przeradza się w chęć jej urzeczywistnienia. Przy włączeniu uczucia w projekt marzeniowy zachodzi większe prawdopodobieństwo stanięcia „twarzą w twarz" z koniecznością (potencjalnością) pójścia ich drogą.

Schemat 3. Funkcje praktyczne marzeń

Źródło: opracowanie własne.

[1] B. Dymara, *Dziecko…,* op. cit., s. 16.
[2] T. Olearczyk, *Pedagogika ciszy,* Wydaw. WAM, Kraków 2010.
[3] W. Michl, *Pedagogika przeżyć,* Wydaw. WAM, Kraków 2011.

Chcąc pojąć praktyczne znaczenie marzeń, warto odwołać się do, moim zdaniem, trzech zasadniczych ich funkcji: diagnostycznej, terapeutycznej, aktywizującej (schemat 3).

W przypadku pierwszej funkcji, osoba projektująca marzenia dokonuje swoistego bilansu swojego położenia[1]. Łączy tym samym czas przeszły z teraźniejszością i przyszłością. Ta temporalna kompilacja sprawia, że na podstawie przeżyć ubiegłych i ich oceny jesteśmy w stanie fantazjować o dążeniach przyszłych. W swoisty dla siebie sposób określamy na ile wyobrażane przez nas cele marzeniowe zostały zrealizowane do dzisiaj. Taki „rezonans" spełnionych marzeń pozwala na pójście dwiema drogami: albo podążanie dotychczasową trajektorią ich realizacji, albo przeformowanie sposobu dojścia do ich spełnienia, jeśli dana osoba uzna, że jej marzenia już się spełniły. Wówczas przychodzi przekonanie o spełnieniu siebie, co paradoksalnie rodzi zagrożenie powolnego wycofywania się z aktywności w dotychczasowej przestrzeni życiowej.

Aspekt drugi odwołuje się do klasycznego ujęcia terapii, w której głównymi celami stają się: ratunek, korygowanie swoich zachowań (szeroko rozumiana zmiana) naprawa, profilaktyka. Profilaktyka sfery marzeń polega na stałym pobudzaniu osoby, w tym przypadku seniora, do ciągłego „ruchu myślowego". Przeciwdziała to stagnacji wyobrażeniowej oraz stereotypom okresu starzenia się i starości, ale również koncepcji mówiącej o wyłączaniu się i gaśnięciu potencjału sprawczego[2]. W marzeniach jest ukryty pierwiastek pozytywny. Dopóki o czymś marzę – jest powód do dążenia realizacyjnego. Nie chodzi jednak o pozostawianie ich w postaci projektu, lecz pójście za ich spełnieniem. Naprawa wiąże się z przywróceniem osobie starszej nadziei uczestnictwa. Najczęściej mowa o osobach dotkniętych samotnością, izolacją, wyobcowaniem[3]. Poprzez marzenia taka osoba może znów poczuć się kreatorem swojego życia. Zadaniem bliskich, opiekunów, otoczenia społecznego jest pobudzenie wyobraźni i zachęcenie do aktywności – przez co zrealizowany zostanie wyznacznik drugi terapii, czyli zmiana zachowania z bierności na aktywność

Jeśli chodzi o aspekt aktywizujący, to marzeniom można przypisać rolę animatora: po pierwsze umysłu, po drugie chęci, a po trzecie działań. Nie wszystkie marzenia spełniają wszystkie formy, ale zawierają w sobie potencjalność ich zajścia.

[1] O bilansie życiowym pisze m.in. O. Czerniawska, *Szkice z andragogiki i gerontologii,* Wydaw. WSH-E, Łódź 2007.
[2] Zob. A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość…,* op. cit.
[3] D. Riesman, *Samotny tłum*, Wydaw. Vis-à-vis/Etiuda, Kraków 2011.

Motywacyjny charakter marzeń prezentuje Agnieszka Majewska-Kafarowska[1] wymieniając takie oto ich funkcje: pomoc w stawianiu celów (zarówno tych „dziś" jak i tych „jutro"), ukierunkowywanie działań (odbywające się początkowo w sposób swobodny), integrowanie osoby (skupienie jej sił z przeżyciami jakie wywołują dane pragnienia), regulacja poczucia tożsamości, sensu życia (oczekiwanie, że „ja mogę"), możliwość samorealizacji, zastępcze zaspokajanie dotąd niezrealizowanych potrzeb i pragnień. One to wyzwalają moc tworzenia i energię działania. Pozbawiając się ich tracimy punkt odniesienia w planowaniu swojego życia.

Bardziej szczegółowo funkcje marzeń skategoryzowała i opisała Alina Kałużna-Wielobób[2]. Wymienia ona 12 funkcji. W pierwszej kolejności marzenia są dla niej czymś, co umożliwia nastawienie na określony cel, wspomaga planowanie i uświadamia jednostce na czym tak naprawdę jej zależy i co jest dla niej istotne. Zatem skupiają uwagę człowieka na rzeczach ważnych i traktowanych jako aspiracje, kierunek poczynań, szansę życiową. Funkcją drugą marzeń jest sposobność ewaluacyjna, a ściślej mówiąc sposobność dokonywania bilansu życiowego na podstawie realizacji, lub braku realizacji tychże dążeń. Dla autorki marzenia są także źródłem ludzkiej energii do działania i siły życiowej (3); motywem do rozwoju, w tym autorozwoju (4), elementem poczucia własnej tożsamości (5). One wpływają na sferę egzystencjalną człowieka, jego cel i poczucie sens życia – mając marzenia, mogę tworzyć siebie (6). Są źródłem spełnienia i samorealizacji (7), ale stanowią również powód do relaksacji (8) poprzez oderwanie się od ciągu dnia codziennego i jego monotonii, w tym obowiązków, przykrych zdarzeń. Spełniają funkcję odprężającą i wielokrotnie niosą ze sobą poczucie przyjemności. Marzenia mogą stanowić zaczyn do częściowego zaspokajania własnych potrzeb, które w rzeczywistości mogły nie mieć realnego przełożenia w rzeczywistości.

Prócz pozytywnych funkcji marzeń, mamy do czynienia z trzema zasadniczymi antagonistycznymi do nich rolami: pierwsza to rola marzeń jako sposobności ucieczki od rzeczywistości – zwłaszcza tej naznaczonej troskami. Rola druga to marzenia jako źródło złudzeń, które skłaniają jednostkę do tworzenia myśli życzeniowych nie zaś kierują jej zapatrywanie na tworzenie realnych planów działania, skierowanych ku zmianom rzeczywistym. Marzenia mogą również wywoływać frustrację i stanowić dla jednostki powód do samoudręczenia się i użalania się nad swoim losem. Ma to miejsce

[1] A. Majewska-Kafarowska, *Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia,* „Edukacja Dorosłych" 2012, nr 1, s. 48-49.
[2] A. Kałużna-Wielobób, *Funkcje marzeń według uczennic liceum, studentek i kobiet w wieku średnim,* „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych" 2011, t. LXIV, s. 159-174.

zazwyczaj w przypadku przekonania o niemożliwości spełnienia marzeń, lub w przypadku usilnego dążenia do realizacji marzeń, które z założenia nie da się zrealizować. Przyczynia się to często do poczucia klęski i negatywnego bilansowania swojego życia[1].

Mówiąc o tożsamościowej roli marzeń, warto odwołać się do koncepcji Freuda, „Ten sam jednak *obiekt a* staje się źródłem niesamowitego, gdyby miał się pojawić w polu percepcji"[2]. Przekładając ten krótki fragment opisu tożsamości i znaczenia obiektu, można rzec, że marzenia mogą stanowić obiekt tworzący w podmiocie coś niesamowitego, o ile dany podmiot jest w stanie fantazjować, pragnąć i kierować myśli ku tworzeniu pewnych projektów marzeniowych, a następnie tworzyć drogi ich realizacji, które będą charakterystyczne dla tego określonego podmiotu. W ten sposób nawet marząc o tym samym co inni ludzie, tworzymy własną tożsamość dzięki charakterystycznej wizji relacji myśli, działania i pragnienia.

Kluczowe w budowaniu tożsamości marzeniowej jednostki i spełnienia przez jej marzenia funkcji tożsamościowej jest utwierdzanie, w tym przypadku w osobie starszej, przekonania o odwadze bycia innym niż wszyscy[3] (bycia autentycznym), która pozwala uwalniać w sposób wolny swoje chcenia i odpowiedzieć sobie samemu na pytanie: czego tak naprawdę ja chcę?, a nie czego oczekuje ode mnie moje otoczenie. Tylko w ten sposób jednostka jest w stanie odkryć samego siebie i tworzyć swoją osobę – kreować przyszłość poprzez realizację marzeń. To samopoznanie przez marzenia odsłania realny stan człowieka, i jak pisała Klaudia Węc, ujawnia jej słabości, bolączki w trudzie dokonywanych zmian wewnętrznych wywołanych przez sposobność odkrycia siebie[4].

Jak pisze Agnieszka Biela, marzenia można uznać za jedną z form twórczego myślenia[5] o swojej przyszłości, gdzie do głosu dochodzi próba skonstruowania wyobrażenia o choć potencjalnej możliwości realizacji. Poprzez marzenia rozwijamy w sobie kreatywność. Pobudzamy swój umysł do przekraczania granic. Nie zamykamy

[1] Ibidem, s. 165.
[2] K. Węc, *Ryzyko jako warunek rozwoju wobec kryzysu tożsamości. Psychoanalityczna dialektyzacja podmiotu,* [w:] *Ryzyko jako warunek rozwoju. Transformatywne aspekty edukacji*, K. Węc, A. Wierciński (red.), Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 81.
[3] K. Węc, *Granice i transgresje współczesnego wychowania. Psychoanaliza wobec kryzysu podmiotu*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 84-85.
[4] K. Węc, *Psychoanaliza w dyskursie edukacyjnym. Radykalność humanistyczna teorii i praktyki pedagogicznej. Konteksty nie tylko Lacanowskie*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 120-121.
[5] Zob. A. Biela, *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Wydaw. Edgar Mariusz Jachimczuk, Warszawa 2015.

widzenia w ograniczającej nas przestrzeni. Chcąc być kreatywnym, nie zaś jednoliniowym bohaterem swojego życia, trzeba nieustannie ożywiać w sobie umiejętność tworzenia[1].

W większości marzenia mają charakter nieukierunkowany wprost, a nawet nieuporządkowany, niezdefiniowany[2]. Niektórzy marzą bez żadnego celu, nie ma w ich wyobrażeniach żadnej intencjonalności. Takie marzenia traktowane są jako swoista odskocznia od codzienności trosk i problemów. Zawieszamy swoje istnienie (*epoche*)[3] na czas aktu tworzenia marzeń. Dodatkowo „nie posiadają jakichś stałych reguł, dzięki czemu łączą w sobie różnorakie, niezależne od siebie spostrzeżenia i pomysły"[4]. W ten sposób tworzy się wiązka luźnych skojarzeń wyobrażeniowych.

Istotę marzenia w kontekście podmiotu opisała Małgorzata Piasecka – „Marzenie jest cechą wtórną wyobraźni, wolną kontynuacją myśli imaginacyjnej, i – w odróżnieniu do wyobraźni – myślą wychodzącą od przedmiotu. Zatem, jak rozumiem, myśl najpierw jest do–, a potem –od. Innymi słowy, wyobraźnia jest promieniem skupionym na materii, marzenie z kolei jest promieniem odbitym"[5]

Prócz cech marzeń, warto odwołać się do istniejących podziałów klasyfikacyjnych. A. Kałużna-Wielobób[6] wyróżniła dwie kategorie marzeń:

1) *marzenie przybierające formę fantazji*, które wydają się być, i po wielokroć takie są, nierealne do spełnienia. Stają się one celem samym w sobie i nie mają odbicia w realnej rzeczywistości;
2) *marzenia mające formę pewnej wizji siebie* w przyszłości jako podmiotu osiągającego dążenia, cele, posiadającego jakieś pożądane przez siebie i krąg społeczny właściwości. Stanowią one punt wyjścia do stawianych sobie celów życiowych, poprzez które jesteśmy w stanie oceniać swoją egzystencję.

[1] Zob. M. Strączek, *Kreatywność. Jak rozwijać twórcze myślenie?,* Wydaw. EdisonTeam.pl, Warszawa 2011.
[2] T. Maruszewski, *Psychologia poznania,* GWP, Gdańsk 2002, s. 342.
[3] Koncepcja wyrażana przez E. Husserla. Zob.: Idem, *Idea fenomenologii,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2008 oraz J. Cogan, *The Phenomenological Reduction,* Internet Encyclopedia of Philosophy, http://www.iep.utm.edu/phen-red/ [dostęp: 16.03.2016].
[4] M. Mądry, *Plany i marzenia w życiu człowieka. Teoretyczne podstawy badań,* „Scripta Comeniana Lesnensia" 2010, nr 8, s. 91.
[5] M. Piasecka, *O uniwersalizmie (nie)dokończenia,* Wydaw. im. Stanisława Podobińskiego Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, Częstochowa 2018, s. 189.
[6] A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja" 2013, nr 1(61), s. 111.

Możemy zatem mówić o marzeniach realnych będącymi wizjami człowieka i marzeniach nierealnych będących swoistymi tworami fantazji. Pierwsze popychają nas do działania, a drugie jedynie odrywają od rzeczywistości.

Ze względów przedmiotowych wyróżnia się marzenia odnoszące się do: obiektów (w tym konkretnych rzeczy), czynności, zdarzeń, osób. Przedmiotem są tutaj zarówno inni ludzie jak i czysto materialne byty. Istnieją marzenia cechujące się wysokim poziomem konsystencji oraz wysoką częstotliwością, pojawiające się jako wspólny wzorzec dla wielu podmiotów. Takim marzeniem może być chociażby bliska człowiekowi chęć kochania i bycia kochanym[1].

Obszernej kategoryzacji marzeń dokonała Kałużna-Wielobób. Podzieliła ona marzenia z uwagi na 17 kryteriów, powołując się przy tym na konkretne stanowiska. Ze względu na stopień ważności wymienia marzenia mało ważne i te o życiowej doniosłości, ze względu na bohatera wizji – marzenia osobiste, marzenia pozaosobiste i marzenia ponadosobiste. Kolejnymi kryteriami są: stopień konkretyzacji wizji (wizje ogólne, wizje konkretne i wizje ogólnikowe), źródło (wizje indoktrynowania, wizje asymilowania oraz wizje autonomiczne), stopień określoności wyniku (wizje konsumpcyjne, wizje wzrostowe), zależność realizacji od własnych działań (wizje niesprawcze i wizje sprawcze), rozmach wizji (wizje ograniczone i wizje z rozmachem), zakres wizji (wizje perfekcjonistyczne, wizje minimalistyczne, wizje optymalistyczne), stawianie wizji jako celów i zamiarów (wizja – cele, wizja – życzenia), długofalowość celu (cel czasowo odległy, cel krótkodystansowy), sfera życia (sfera rodzinna lub zawodowa), liczba sfer (marzenia pojedyncze, marzenia rozgałęzione), wewnętrzna spójność (marzenia wewnętrznie spójne, marzenia zawierające sprzeczności), złożoność (marzenia konkretne i proste, marzenia jako złożone wizje), fundament aksjologiczny, powszechność (marzenia powszechne lub marzenia bardzo indywidualne), wymóg kompetencji (marzenia, których realizacja wymaga nabycia jakiś nowych kompetencji i takie, które nie wymagają zdobywania nowych kompetencji)[2].

W kolejnej części zostanie omówiona psychoanalityczna koncepcja marzeń sennych oraz marzeń dziennych, wskazująca na moment kreacyjny, w jakim człowiek tworzy wyobrażenia i w jakim stopniu może traktować je jako myśl dotyczącą jego przyszłości.

[1] T. A. Nielsen, A. L. Zadra, V. Simard, S. Saucier, P. Stendtrom, C. Smith, D. Kuiken, *The Typical Dreams of Canadian University Students*, „Dreaming" 2003, Vol. 13, No. 4, p. 212.
[2] A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010, s. 15-22.

2.3. Psychoanalityczne koncepcje marzeń

Podejście psychoanalityczne, wyrażane głównie w myśli Zygmunta Freuda, Jamesa Brudera i Carla Gustava Junga, skupia się na psychologicznym wyjaśnieniu istoty marzeń. W jego ramach uwidoczniają się dwie zasadnicze kategorie marzeń. Pierwsza to marzenia senne, druga marzenia dzienne.

2.3.1. Marzenia senne

Sen, w ujęciu Z. Freuda, jest zerwaniem relacji ze światem zewnętrznym[1]. Śpiąc, tracimy kontakt z tą przestrzenią. „Usuwamy się zatem czasowo w stan przedistnienia”[2]. Określa on to jako powrót do łona matki, gdzie człowiek nie ma styczności z rzeczywistością wprost. Przykładowo dla Klausa Hildebranda to podniety zmysłowe oddziałujące na nas w czasie snu aktywizują ślady pamięciowe, a te z kolei wywołują marzenia senne. Tymi podnietami mogą być również doznania organiczne. Taka koncepcja nie wpisywała się w myśl freudowską. Dla Freuda marzenia senne wywodzą się wprost z aktywności psychicznej śniącego. Są swoistą realizacją naszych życzeń mających wysoki ładunek emocjonalny.

Marzenie senne posiada dwie treści – jawną i utajoną. Ta druga stanowi ich sens. Treść jawną marzenia sennego nazywa tym, co „zachowuje się z niego w przypomnieniu i przeciwstawiam ją temu materiałowi, który odkryłem w toku analizy, a który nazywam utajoną treścią”[3]. Różnicą jest akt przypomnienia sobie i poddawania analizie. Treść utajona nie podlega analizie i nie zostaje ujawniona w przypomnieniach. Transformacja treści utajonej w jawną jest możliwa i odbywa się poprzez pracę marzenia sennego. Ze względu na stosunek tych dwóch treści Freud wyróżniał trzy kategorie marzeń sennych:

1) marzenia senne będące równocześnie pełne znaczenia i zrozumiałe (nie napotykamy przeszkód w czasie włączenia ich w nasze życie psychiczne, są one krótkie, wydają się być niegodne uwagi – przyczyną jest brak zdumienia bądź swoistego zadziwienia);
2) marzenia mające jasny sens i będące powiązane wewnętrznie, ale równocześnie zadziwiające nas (ich desygnatów nie jesteśmy w stanie odnieść do osobniczego

[1] Z. Freud, *Psychologia życia codziennego. Marzenia senne,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 22.
[2] Z. Freud, *Wstęp do psychoanalizy,* Książka i Wiedza, Warszawa 1957, s. 72.
[3] Ibidem, s. 358-359.

życia duchowego, przykładem jest sen o śmierci bliskiej osoby w wyniku epidemii, co faktycznie nie ma miejsca);

3) marzenia powikłane, bezsensowne (brak w nich sensu i zrozumienia)[1].

Wśród bodźców wywołujących marzenia senne wyliczane są te zewnętrzne zmysłowe (obiektywne), wewnętrzne zmysłowe (subarktyczne), organiczne cielesne, czysto psychologiczne[2]. Bodźce typu pierwszego wskazują na naturę ludzkiej wrażliwości – nie jesteśmy w stanie oderwać się od otoczenia. W czasie snu mogą nas stymulować różne reakcje zmysłowe. Nawet jeśli staramy się uwolnić od nich zapadając w błogi sen, to nie ma możliwości całkowitego ich zredukowania. Bodźce zewnętrzne z łatwością mogą zakłócić nasz sen i stymulować marzenia senne.

Największych podniet dostarczają nam jednak bodźce wewnętrzne, które nie zależą od przypadkowości świata zewnętrznego. „W porównaniu z obiektywnymi bodźcami zmysłowymi mają jednak tę wadę, że są trudno dostępne lub zgoła nieodstępne owemu postępowaniu”[3]. Chodzi tutaj o dostępność postępowania objaśniającego mającego określić ich rolę jako swoistych podniet i stymulatorów marzenia sennego. Wymykają się one z obserwacji eksperymentalnej, przez co stają się trudne do analizy.

Na stan marzeń sennych wpływają także różne dyspozycje organiczne człowieka. Mówiąc wprost – inaczej wygląda proces tworzenia marzeń sennych u człowieka zdrowego, a inaczej gdy rozpoczyna się u niego jakaś dolegliwość lub jednostka chorobowa, inaczej także sprawa się ma, gdy ktoś przeżywa permanentny ból. Zaburzenia organiczne działają niczym impuls. Odciskają piętno na treści tychże marzeń.

W przypadku doznań psychologicznych, Z. Freud opowiada się za teoriami mówiącymi o kompatybilności marzeń sennych z czynnościami wykonywanymi na jawie. Nie wierzy w prostą reakcję, że coś rzeczywistego w ciągu dnia może bezpośrednio ingerować w stan marzeń sennych, ale w coś bardziej zakrojonego. Sen wymyka się spod jarzma rozsądku czy też rozumu, przez co przebiega chaotycznie i w sposób wolny (ale nie do końca) od życia na jawie. Dotyka jednak tego życia poprzez odwołanie się do życzeń niespełnionych w dniu poprzednim[4].

[1] Ibidem, s. 360-361.
[2] Z. Freud, *Objaśnienie marzeń sennych,* Wydaw. KR, Warszawa 2007, s. 33-50.
[3] Ibidem, s. 40.
[4] B. Szmigielska, *Marzenia senne dzieci,* Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002, s. 19.

W niniejszej dysertacji na uwagę zasługuje stwierdzenie odnoszące się do źródeł marzeń sennych w dzieciństwie. Wiąże się to ściśle z całą koncepcją osobowości człowieka proponowanej przez Freuda. Otóż „jednym ze źródeł, z których marzenie senne czerpie materiał do odtwarzania – często taki materiał, który w aktywności myślowej życia na jawie nie jest przypominany i stosowany – jest okres dzieciństwa”[1]. Doświadczenia wczesnych lat mają swoje znaczenie nie tylko w postępowaniu podmiotu w realności w dalszych okresach życia, ale po wielokroć odciskają piętno w momencie marzeń, w tym tych sennych. Zachodzi tutaj topika świadomości – przedświadomości – nieświadomości[2]. Bazę marzeń sennych stanowi nieświadomość otaczająca mniejsze pole świadomości, gdzie cenzor przedświadomości przepuszcza treści marzeń do świadomości. Ich znaczenie jest możliwe do uchwycenia dopiero z chwilą, gdy odniesiemy je do kontekstu życia podmiotu. Symbolika marzeń sennych jest bowiem zrozumiała tylko i wyłącznie na drodze zagęszczenia, przesunięcia, opracowania i obrazowania treści charakterystycznych dla danej jednostki.

2.3.2. Marzenia dzienne

Między marzeniami dziennymi i marzeniami sennymi ustala się pewną granicę, która nie jest jednoznaczna, ponieważ występuje wiele cech wspólnych między tymi dwoma kategoriami. Jedną z nich jest przekonanie o spełnianiu za ich przyczyną naszych pragnień. Druga odnosi się do dzieciństwa, jako źródła. Trzecia zaś odwołuje się do cenzora, który ulega osłabieniu i przez to daje moc sprawczą do przejścia ze stanu nieświadomości do świadomości[3].

Zasadniczą różnicą jest dominacja opracowywania wtórnego, a tym samym większa spójność takich marzeń. Mowa oczywiście o marzeniach dziennych. Marzenia senne są bowiem luźniej powiązane i stanowią pewną dysharmonię. Dla Freuda synonimem marzeń dziennych jest fantazja (*Phantasie*). Wymienia on także *Tagesphantasie*, czyli fantazję dzienną[4]. Przeważająca ich część jest nieświadoma i taką pozostaje pomimo opracowania wtórnego.

Znaczenie marzeń dziennych dla funkcjonowania jednostki podkreśla Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego odwołując się do stanowiska Mary Halen Immordino-Yang, która uważa, że „potrzebna jest równowaga

[1] Z. Freud, *Objaśnienie marzeń…*, op. cit., s. 27.
[2] J. Przybyła, *Zygmunta Freuda koncepcja nieświadomego,* „Psychiatria” 2009, nr 2(149), s. 20.
[3] J. Laplanche, J.B. Pontalis, *Słownik psychoanalizy,* WSiP, Warszawa 1996, s. 132.
[4] Ibidem.

między uwagą zewnętrzną i wewnętrzną, ponieważ czas spędzony na marzeniu, namyśle i wyobrażaniu sobie czegoś może ulepszyć jakość uwagi zewnętrznej”[1]. Ta ostatnia odpowiada za nasze procesy namysłu i refleksji odnoszącej się do procesu uczenia się i zapamiętywania. Poprzez marzenia odpoczywamy, nabieramy sił, skupiamy się na sobie. Namysł wewnętrzny sprawia, iż stajemy się mniej zaniepokojeni, bardziej zmotywowani, a nawet efektywniejsi edukacyjnie (poznawczo). Lepsza uwaga sprzyja także poznawaniu świata, rozwojowi własnej jednostki, zarządzaniu sobą jako kapitałem.

Dzięki marzeniom możemy wyobrazić sobie coś w rzeczywistości i zmaterializować to w zmysłowości świata, przez co dane wyobrażenie stanie się prawdziwym zarówno wewnętrznie w postaci myśli, jak zewnętrznie w rzeczywistości w postaci wytworu. Trzeba tylko wzmocnić wewnętrzny namysł, uaktywnić swoją wyobraźnię i uwolnić się od ograniczeń. Sprzyja temu samotność i refleksja. Poświęcenie czasu, zaufanie oraz wiara w siebie, wolność wędrowania na drodze marzeń prowadzi do uwolnienia swoich potencjałów[2].

Josie Glausiusz[3] twierdzi nawet, że marzenia tworzone na jawie ułatwiają generowanie poczucia sensu własnego istnienia, mogą być kluczem do odkrycia siebie. Ponadto doskonalą nasze umiejętności społeczne, a w odróżnieniu od komputera są naszym wirtualnym światem wewnętrznym pozostawionym dla nas i tylko dla nas, gdzie możemy ćwiczyć nasze zachowania, analizować je, projektować nowe. Marzenia są ważnym elementem kreatywności. Jeśli nawet nieświadomie tworzymy swoje odwzorowania w umyśle, to mają one realne znaczenie w codziennym funkcjonowaniu podmiotu.

Wizerunek marzyciela dziennego składa się z pięciu wyznaczników:

1) komponentu emocjonalnego, w którym marzenia zostają zainicjowane (inicjowane przez emocje marzenia wynikają z celowości efektów tychże marzeń – przedmiotu marzeń wywołujących te emocje, i cech osobowości podmiotu);
2) luźnego, swobodnego mechanizmu planowania;

[1] Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, *Marzenia dzienne są korzystne?,* http://www.psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1597-marzenia-dzienne-sa-korzystne.html, [dostęp: 17.03.2018].
[2] A.B. Tzadok, *Daydreaming, Step One to Expanding Consciousness,* „Online School for Advanced Biblical Studies” 2012.
[3] J. Glausiusz, *Devoted to Distraction*, „Psychology Today” 2009, s. 84-91.

3) modelu osobowościowego, który określa cele marzeniowe, ich kontrolę podczas swobodnego planowania;
4) dynamicznej pamięci epizodycznej określonych doświadczeń (wykorzystywana przy swobodnym planowaniu);
5) znajomości domeny stosunków międzyludzkich oraz wspólnych codziennych zdarzeń[1].

Emocje ludzkie, swoboda planowania myślowego, model osobowości danego człowieka (jej kształt), który ma wpływ na kształtowanie celów życiowych poprzez luźne, niedyrektywne planowanie, pamięć doświadczeń ubiegłych oraz znajomość stosunków wzajemnych są realnymi czynnikami oddziaływującymi na obraz marzeń oraz proces ich tworzenia przez jednostkę.

Propagatorem tematyki marzeń dziennych jest Jerome L. Singer, który określa je jako marzenia na jawie. Nazywa je rozmarzeniem, roztargnieniem, zadumą, fantazją czy budowaniem zamków na lodzie. Są dla niego specyficzną właściwością ludzkiego zachowania charakteryzującą się: własnymi relacjami wywodzącymi się z bodźców wewnętrznych – widzenie oczami swojej duszy, pojawiającymi się w umyśle pewnymi wizualizacjami tworzącymi pewien ciąg zdarzeń, odwołaniem do przeszłych wydarzeń lub wyobrażeń o przyszłości, zróżnicowanym prawdopodobieństwem ich replikacji do życia realnego w konkretnym czynie, niekiedy świadomym rozpoznaniem doznań cielesnych i emocjonalnych, dialogiem wewnętrznym – w zasadzie monologiem[2].

Dla niektórych marzenie na jawie jest ucieczką[3] od trudności, gdzie człowiek doświadczony przez los szuka ukojenia dla swojej duszy, próbuje odnaleźć wewnętrzną harmonię. Taka adaptacja marzeń w umyśle odrywa go od poczucia wyobcowania, bezradności i braku sensu dalszego istnienia. W przypadku seniorów może to być ucieczka od samotności czy kryzysów życiowych.

Jak przekonuje Richard Webster[4] w przekonaniach mających wpływ na marzeniowość dużą rolę odgrywają doświadczenia życiowe. One uwalniają albo pozytywne reakcje, albo do nich antagonistyczne – negatywne. Doświadczenia bólu i cierpienia inaczej kreują marzenia ludzkie niż doświadczenia radości, beztroski, swobody. Jednakże nie jest powiedziane, że człowiek obarczony np. ciężką chorobą nie

[1] E. T. Muller, M. G. Dyer*, Daydreaming in humans and computers, przedruk Proceeding of the Ninth International Join Conference on Artificial Intelligence,* Los Angeles 1985.
[2] J.L. Singer, *Marzenia dzienne,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980, s. 9, 10.
[3] Zob. G. Rónay, *Ucieczka w marzenia,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1973.
[4] R. Webster, *Twórcza wizualizacja dla początkujących,* Illuminatio, Białystok 2013, s. 35-36.

może mieć marzeń pozytywnych. To od niego zależy czy podda się dyskursowi negatywnemu czy pozytywnemu. Może podążać w wyobrażenia przyjemne, aby kompensować braki życia realnego. Są też i takie osoby, które pogrążają się w rozpaczy i ich marzenia idą tym samym tropem – redukcji znaczenia podmiotu. Przykładowo, osoba zniedołężniała marzy o śmierci i to jest jej celem, nie widzi tym samym sposobności realizacji siebie w niczym poza ostatecznym uwolnieniem.

Ten sam autor jest twórcą podejścia twórczego, kreatywnego w tworzeniu marzeń. Owa kreatywność ujawnia się w przekonaniach i dążeniach wizualizacyjnych. Marzenie rozpoczyna się dla niego z chwilą zwerbalizowania swojego pragnienia. Postulatem dyrektywnym jest stwierdzenie: „Za pomocą wizualizacji możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz. To oczywiste, że powinieneś mierzyć jak najwyżej”[1]. Granicą marzeń jesteśmy bowiem my sami. Niektórzy mają tak bogatą wyobraźnię, że obraz wówczas prezentowany zaczyna w łatwy sposób urealniać się. Wiedzą z jednej strony, że to fikcja, ale z drugiej silnie identyfikują się z jej treścią i widzą jej skutki niczym człowieka, który siedzi naprzeciwko nas[2]. Takie osoby są w stanie przekraczać swoje możliwości i z niesłychaną precyzją oraz wyrazistością odzwierciedlać je w rzeczywistości.

J. L. Singer uważa, że „złożone formy aktywności wyobrażeniowej utrzymują się do bardzo późnej starości”[3]. Przeciwstawia się zatem twierdzeniom mówiącym o zaniku zachowań impresjonistycznych wraz z upływem lat. Różnicą staje się perspektywa czasu replikowanego w marzeniach. O ile dziecko odnosi się bardziej do swojej przyszłości (często dalszej), tak senior odzwierciedla reminiscencję marzeń z przeszłości. Główną rolę zaczynają odgrywać wspomnienia. Dla niektórych osób z tej grupy wiekowej retrospekcja jest jedynym punktem odniesienia. Mamy tutaj do czynienia z ujęciem perspektywy czasu, w jakiej oni funkcjonują. Fantazje ściśle wiążą się z tym, co już zostało dokonane. Traci znaczenie perspektywa „jutra” (przyszłości), ponieważ „myślenie na wyrost stawia te osoby w obliczu nieuchronności śmierci, a tym samym powoduje, iż zgłębienie przyszłości staje się przeżyciem silnie traumatycznym”[4].

[1] Ibidem, s. 55.
[2] J. Jaroszyński, *Sen i marzenia senne,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1957, s. 82.
[3] J.L. Singer, *Marzenia…,* op. cit., s. 230.
[4] Ibidem, s. 231.

Jakie zatem korzyści dostrzega się w marzeniach dziennych osób starszych odnoszonych do perspektywy „wczoraj”? Zaliczamy do nich, za wspomnianym autorem, następujące właściwości:

- możliwość spojrzenia na swoje zrutynizowane życie z innej perspektywy,
- poczucie satysfakcji w czasie dokonywania bilansu życia,
- dostrzeżenie szansy na przyszłość poprzez uwidocznienie swoich potencjałów z przeszłości;
- poczucie wartości i przynależności mimo zmienionej roli życiowej.

Niekiedy jednak osoby wracające do przeszłości popadają w stany samoudręczenia. Staje się to drogą do stanów depresyjnych, negacji własnej wartości, ucieczki w autoizolację. Opowieść z dawnych lat przytłacza ich, a tkwiąc w perspektywie „wczoraj” silnie degradują swoją psychikę. Wyrwać ich z apatii mogą najbliżsi, opiekunowie i inne osoby bezpośrednio znajdujące się w otoczeniu. Czynna eksploracja świata wewnętrznego – chociażby poprzez aktywizację umysłową, uczestnictwo w różnych wydarzeniach, wysłuchanie opowiadania starca[1] – staje się czynnikiem zapobiegawczym redukcyjności podejścia do siebie. Takie podejście daje świadomość nie tylko użyteczności, ale i współuczestnictwa.

Podsumowanie stanowi zdanie: „Im bardziej człowiek w podeszłym wieku zdolny będzie do aktywnego reagowania na zachodzące w nim procesy wewnętrzne, do fantazjowania, rozmyślań lub autoanalizy, tym mniej będzie go przerażać fakt zmniejszania się oczekiwań społecznych w stosunku do jego osoby”[2]. Będzie czuł, że jego aktywność nie kończy się, lecz zmienia jedynie formę, zaś marzenia nie stają się przeszłością, tylko sposobnością do kreowania siebie w teraźniejszości oraz przyszłości, tej najbliższej.

2.4. Cykliczność procesu marzeniotwórczego

Powstawanie marzeń jest drogą, jest procesem. Nie jest to pojedynczy akt twórczy. Przechodzi pewien cykl kreacji, potem ewentualnie realizacji. Jako komponent ludzkiego życia jest również od niego samego uzależniony, poziomu jego samowiedzy,

[1] Nawiązanie do słów pochodzących z *Księga Mądrości Syracha czyli Eklezjastyk*, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Wydaw. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1990, s. 787: „Nie odsuwaj od siebie opowiadania starców, albowiem i oni nauczyli się go od swoich ojców, od nich i ty się nauczysz rozumu, by w czasie potrzeby dać odpowiedź” (Syr. 8, 9).
[2] J. L. Singer, *Marzenia…,* op. cit., s. 233.

umiejętności, wiary w swoje możliwości, przekonania odnośnie do realności marzenia. Istotną rolę odgrywa tutaj motywacja.

Dla Abrahama Maslowa „większość zachowań jest wielorako zdeterminowana lub wielorako motywowana. W zakresie determinant motywacyjnych, każde zachowanie jest zwykle uwarunkowane przez kilka potrzeb podstawowych lub przez wszystkie jednocześnie, a nie tylko przez jedną z nich”[1]. Wydaje się, że nietrudno powiązać motywację z potrzebami, co starają się odrzucać zwolennicy myślenia psychoanalitycznego. Jednakże sposobność konstruowania wyobrażeń wynika z potrzeby samostanowienia i swoistej autonomii jednostki. W marzeniach bowiem odkrywamy siebie, ale jednocześnie projektujemy siebie.

Człowiek posiada różne stopnie mobilizacji wewnętrznej oraz zewnętrznej do spełniania swoich marzeń. Dzieje się tak, ponieważ „wyposażony jest w pewną dyspozycję do działania”[2]. Owa dyspozycja nie jest jednaka dla wszystkich. To nas odróżnia od siebie, że nierówno dążymy do realizacji celów. Jedni bardziej starają się, inni zadowalają się mniejszymi osiągnięciami.

Najsilniejszym motywem jest moje „ja” – wewnętrzne poczucie chęci zrealizowania marzeń. Jeśli „każde zachowanie ma swoją przyczynę”[3], to każdy realizowane marzenie również taką przyczynę posiada. Może to być potrzeba zmiany, potrzeba oderwania się od „teraz”, potrzeba projektowania przyszłości. W tym aspekcie marzenia wiążą się z potrzebami, lecz nie są ich niewolnikami. Można przecież marzyć o zupełnie abstrakcyjnej rzeczy bez jakichkolwiek powodów i pobudek.

Drogę marzeń opisuje D. Demetrio, który utożsamia proces marzeniowy z fazami szczytowymi dorosłości. Wyróżnia on cztery fazy:

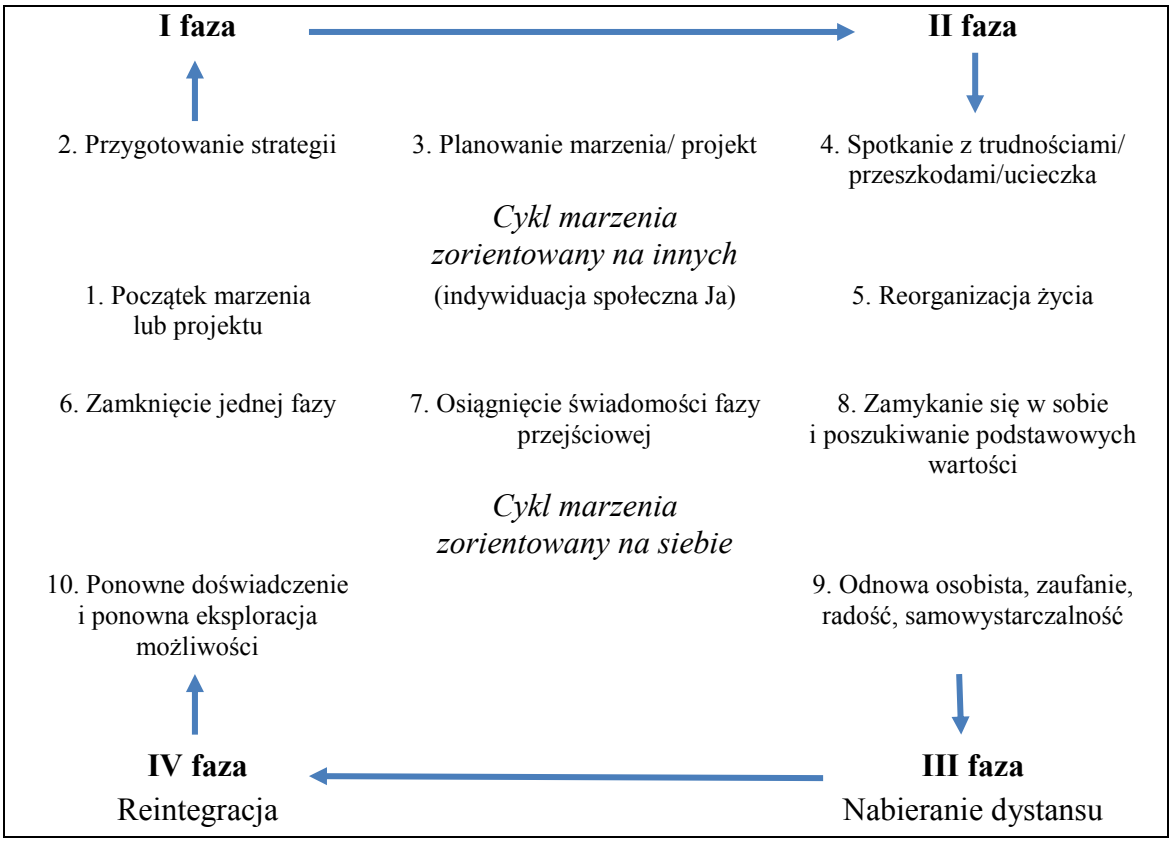
1) faza pierwsza – *próba dostosowania się* (z chwilą rozpoczęcia budowy swojej struktury życiowej odwołujemy się do mitów, projektów, marzeń. Wokół nich kształtuje się obraz programu życiowego, który jest przez nas osobiście koordynowany. Tworzymy coś w rodzaju osobistej misji. Z czasem podlega ona poprawkom, redukcjom czy też zmianom. Z biegiem doświadczeń nabiera ona formy. Początkowo silnie uzależnia się od warunków zewnętrznych, by wejść w strukturę wewnętrzną osoby. Idea ta staje się częścią „ja”. Racjonalność miesza się tutaj jeszcze z emocjonalnością, a marzenia stanowią główny filar planowania);

[1] A. Maslow, *Motywacja i osobowość,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 79-80.
[2] M. Kliś, *Motywacja,* [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), Wydaw. Naukowe AP, Kraków 1998, s. 251.
[3] R.E. Franken, *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005, s. 17.

2) faza druga – *brak synchronii* (podczas procesu realizacji marzeń dorosła osoba staje przed koniecznością oddzielenia tego, co realne od tego, co niefunkcjonalne i nierealistyczne. Jednostka w tej fazie wielokrotnie odczuwa stan dysonansu między marzeniami a rzeczywistością, między oczekiwaniami a możliwościami. Następują pierwsze kryzysy naszej misji życiowej, odłożenie marzeń na dalszy plan, weryfikacja ich stanu);
3) faza trzecia – *nabieranie dystansu* (niepokój i zagubienie przeradza się w motywację do tworzenia czegoś nowego. Marzenie zostaje skierowane w przeszłość. Staje się ono retrospekcyjne. Odkrycie iluzoryczności marzeń może rodzić stany depresyjne, może jednak stać się przewartościowaniem swoich marzeń. Osoby nabierają dystansu do siebie i modyfikują swoje wyobrażenia);
4) faza czwarta – *reintegracja* (jest to okres zamykania się w sobie i ponownego kontaktu z otoczeniem. Dochodzi w nim do przebudowy własnych marzeń. Marzenie będzie miało charakter luźniejszy i mniej naznaczony emocjonalnością i lękiem o jego realizację. Zmiana perspektywy czasowej łączy się tutaj z nową kreatywnością nastawioną nie na rywalizację lecz na własną satysfakcję)[1].

Niektórzy pozostają w fazie drugiej bądź trzeciej, tracąc wiarę w swoją skuteczność. Poddają się losowi i zaprzestają planowania wyobrażeniowego, popadając w stany izolacyjne. Nabieranie dystansu staje się ucieczką od innych ludzi, nie zaś ścieżką do swojej roli życiowej. Zmiana położenia wymaga modyfikacji, nie przekreśla jednak możliwości. Sama perspektywa czasu marzeń, przemieszczająca się w przeszłość, nie zamyka drogi do marzeń spontanicznych, dotyczących najbliższej przyszłości. „Zdrowe" podejście do marzeń jest w tym okresie życia przejawem stanu ducha tychże osób. Im szybciej zrekapitulują swoje życie i uznają zmianę położenia za konieczną, tym większe będzie prawdopodobieństwo osiągnięcia zadowolenia w wieku starczym.

[1] D. Demetrio, *Edukacja dorosłych…*, op. cit., s. 139-140.



Schemat 4. Cykl marzenia w dorosłym życiu wg D. Demetrio

Źródło: D. Demetrio, *Edukacja dorosłych,* [w:] *Pedagogika – subdyscypliny wiedzy pedagogicznej. Tom 3,* B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 141.

Cykl marzenia w dorosłym życiu przebiega przez dwie płaszczyzny. Pierwsza zorientowana jest na innych ludzi (zjawisko indywiduacji społecznej „ja"), druga zorientowana jest na siebie samego. Przechodzimy, wedle D. Demetrio, od stanu początkowej marzenia w postaci luźnego projektu, poprzez przygotowanie strategii do planowania marzenia w sposób pełniejszy (faza pierwsza). Następnie uświadamiamy sobie zachodzące w życiu trudności dnia codziennego, co zmusza nas do dokonania reorganizacji swoich misji życiowych, planów (faza druga). W tym momencie dokonuje się zamknięcie pewnej paraboli marzeń i wkraczanie w dalsze już osobiste ujęcie cyklu życiowego. Zorientowanie na innych przeradza się w zorientowanie na siebie – zamykanie się w sobie i poszukiwanie nowych celów, wartości, dążeń. Następuje swoista odnowa osobista, powrót zaufania do swoich możliwości, poczucie radości i sprawstwa (faza trzecia). To z kolei reintegruje nas z samymi sobą dając siłę do stawania się, osiągania własnej satysfakcji, eksplorowania zasobów, kapitałów (faza czwarta).

Droga zaproponowana przez autora nie jest pozbawiona w mojej ocenie mankamentów. Autor nie dostrzega bowiem zagrożenia zerwania realizacji marzeń w trakcie kryzysów osobistych danej osoby, które mogą dotyczyć jej samej, jej bliskich, bądź nawet mogą stanowić iluzoryczne przekonanie na tyle silne, że dewastujące poczucie mocy sprawczej.

Podsumowując, marzenia w swojej niejednorodnej naturze i wyrazie zdają się określać „ku jakiemu kierunkowi w czasie zmierzamy”[1] – czy jesteśmy nastawieni przeszłościowo, czy też przyszłościowo; rozwojowo czy stagnacyjnie; osobiście czy społecznie; pasywnie czy aktywnie. One tworzą nasze życie i stają się jego integralną częścią.

[1] T. Bilikiewicz, *Psychologia marzenia sennego,* Księgarnia Gdańska A. Krawczyński, Gdańsk 1948, s. 157.

Rozdział III
Podmiotowe determinanta marzeń

Zasadniczą rolę w rozpatrywaniu marzeń spełnia podmiot. To na podstawie jego wyborów można wyjaśnić zarówno to, co w nim powtarzalne i powszechne, ale i jednostkowe, wyjątkowe czy też osobliwe[1]. Marzenia są domeną ludzkiej indywidualności. Można mówić o pewnych dążeniach wspólnych, lecz nawet ta identyczność marzeń jest pozorna. Różnica może dotyczyć szczegółów danego pragnienia marzeniowego, drogi jego realizacji, chęci wcielania w życie, lub też pozostawienia w zawieszeniu. Człowiek bowiem w swej społecznej (stadnej) naturze jest swoistym indywiduum. Jego doświadczenia nie da się porównać z doświadczeniami nikogo z otoczenia.

Podstawowymi determinantami marzeń wymienionymi w tym rozdziale będą: osobowość danej jednostki, jej postawy, styl, strategia życia, oraz potrzeby. Te trzy czynniki wydają się fundamentem pozwalającym na kreację marzeń.

3.1. Osobowość a marzenia

Istnieje szereg koncepcji odnoszących się do terminu osobowość. Wszystkie one starają się zrozumieć jej fenomen, jednakże czynią to z różnych perspektyw. Niektóre odwołują się do koncepcji „id", „ego" i „superego" z mechanizmami świadomości, nieświadomości oraz nadświadomości, mechanizmami obronnymi, popędami, drugie skupiają się na potrzebach oraz społecznym uczeniu się. Inne badają cechy ludzkie, przejawy osobowości w zachowaniach, zaś następne wprowadzają istotne pojęcie jakim jest autonarracja.

Dla Dana McAdamsa autonarracje są spoiwem ciągłości naszego życia. To one dają poczucie jedności i celowości. Stają się łącznikiem poszczególnych elementów osobowości oraz doświadczeń ludzkich[2]. Koncepcja ta o tyle jest istotna, że osoby w wieku starszym mają silnie rozbudowaną perspektywę horyzontalną „wczoraj"[3]. Poprzez narracje odnoszące się do swojej osoby dostrzegają osobisty wkład w życie

[1] A. Gałdowa, *Powszechność i wyjątek – rozwój osobowości człowieka dorosłego,* Wydaw. UJ, Kraków 2000, s. 35.
[2] P. G. Zimbardo, R. L. Johnson, V. McCann, *Psychologia osobowości. Psychologia – kluczowe koncepcje,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 86-87.
[3] J. Semków, *Indywidualny wymiar przeżywania późnej dorosłości przez człowieka uwikłanego w kontekst nieprzewidywalnego jutra,* [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 125-139.

społeczne, najczęściej to najbliższe. Sposobność tworzenia autonarracji daje im naturalną możliwość dokonywania bilansu życiowego, oceny realizacji swoich marzeń formułowanych wcześniej, a pośrednio i konstruowania marzeń odnoszących się do zdarzeń przyszłych czy teraźniejszych.

Dobitnie funkcję marzeniotwórczą osobowości przekraczającej granicę siebie wskazał Janusz Reykowski pisząc: „Osobowość tworzy wizje przyszłych, możliwych stanów rzeczy i stanów podmiotu, i organizuje czynności dla realizacji wizji pożądanych”[1]. Tymi wizjami są marzenia ściśle osobiste charakteryzujące dążenia ich autora. One tworzą z niego aktywnego kreatora zdarzeń przyszłych.

Czym jednak jest osobowość? Otóż wg Marii Ziemskiej jest ona pewną dynamiczną, hierarchiczną, mniej lub bardziej spójną, względnie trwałą całością, która jest złożona ze sprzężonych struktur. Kształtuje się w relacjach społecznych w czasie rozwoju człowieka i w rezultacie pracy nad sobą[2]. Autorka uważa, iż to rodzina jest głównym katalizatorem moderującym strukturę osobowości, jej cechy składowe oraz formy wyrazu zewnętrznego (zachowania).

Struktura ludzkiej osobowości niewątpliwie buduje się w środowisku rodzinnym, jednak ogromny wpływ ma również szersza społeczność otaczająca człowieka, a nawet ludzie zupełnie nieznani (chociażby incydentalne zachowanie człowieka przypadkowo spotkanego). Jej dynamika i kierunek rozwoju różni się. Inaczej rozpatrujemy osobowość osoby młodszej, inaczej dorastającej, a inaczej dojrzałej. Wpływ na to ma pole doświadczeń indywidualnych i społecznych. Ponadto znaczącą rolę odgrywa biologia człowieka, jego stan zdrowia, kultura, w której przyszło mu wzrastać, wychowanie, socjalizacja, warunki bytowe. Każdy z tych czynników różnicuje człowieka i sprawia, że inaczej odnosimy się do rzeczywistości i siebie samych.

Daniel Cervone oraz Lawrence A. Pervin[3] określają osobowość jako względnie trwałą strukturę hierarchiczną, która odróżnia nas od siebie i sprawia, że wyższe cele życiowe nabierają konkretności w celach niższego rzędu, które są doprecyzowywane przez dane indywiduum. To doprecyzowanie różni się jednak dynamiką i siłą.

Wielu przedstawicieli nauk społecznych identyfikuje się ze stwierdzeniem Jana Strelau`a mówiącym o tym, że „istota endogennych struktur osobowości kształtowana

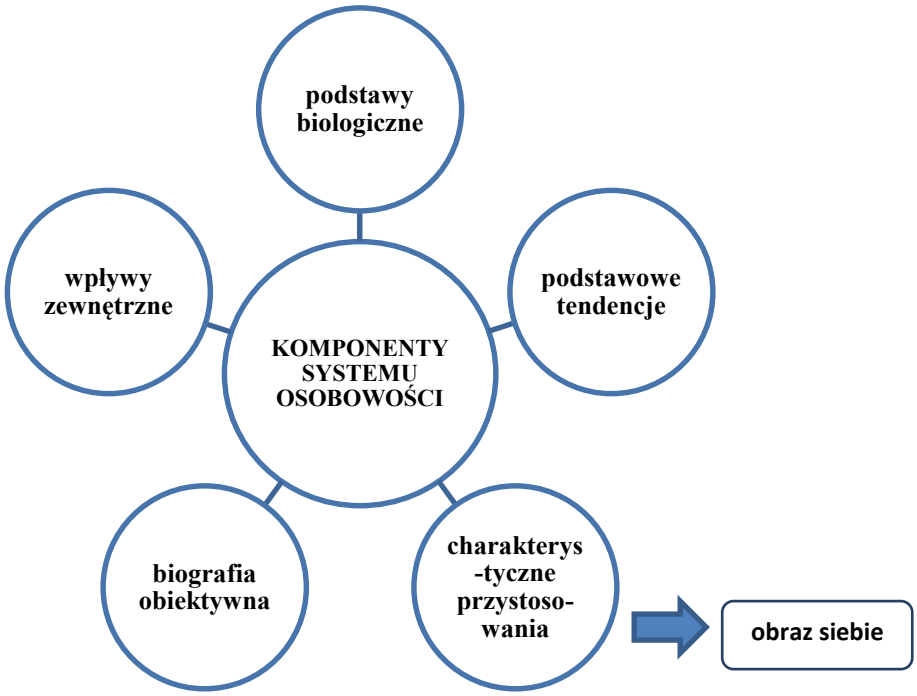
[1] J. Reykowski, *Procesy emocjonalne. Motywacja, osobowość,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1992, s. 126.
[2] M. Ziemska, *Rodzina a osobowość,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 11.
[3] D. Cervone, L.A. Pervin, *Osobowość – teoria i badania,* Wydaw. UJ, Kraków 2011, s. 12-16.

jest w procesie interakcji człowieka z otoczeniem”[1]. Interakcja ta zachodzi przez całe życie. Nie zamyka się w żadnych granicach wiekowych. Struktura jest więc dynamicznie rozwijana, zaś skala tego dynamizmu zależy od wewnętrznej motywacji, biologii i otoczenia.

Człowiek poddaje się więc biernemu oraz czynnemu konstruowaniu struktury osobowościowej. Do biernych mechanizmów Stefan Szuman[2] zalicza: mimowolne odbieranie podniet i wrażeń tego świata, samoczynne kierowanie wrodzonych, podstawowych potrzeb, naszych skłonności i dążeń względem uchwytnych w środowisku i doświadczeniu przedmiotów oraz mimowolne zdobywanie wiedzy, doświadczeń, nawyków, sprawności i umiejętności z okazji różnych reakcji życiowych lub czynności. Proces tworzenia osobowości ograniczony do biernych mechanizmów mimowolnego przyswajania wzorów nie daje jednak szansy rozwoju. Jedynie kształci i aktualizuje naszą osobowość, która nie wykracza poza granice archetypów i schematów. Tylko czynne zaangażowanie własne nad budową osobowości daje szansę jej rozwoju. Jednostka musi bowiem uwolnić się od presji określanych społecznie czy kulturowo standardów, co postulował Zbigniew Pietrasiński[3].

Rozwój osobowości dokonuje się dzięki intencjonalnemu, zamierzonemu poznawaniu oraz przeżywaniu rzeczywistości przez nas zastanej i nam danej. Kluczowe jest tutaj świadome kierowanie swoimi dążeniami i pragnieniami, świadome trudzenie się w nabywaniu coraz to nowych umiejętności, sprawności oraz wiedzy dla znalezienia odpowiednich środków działania. Nie można zapomnieć także o osobistej woli i własnym wyborze[4]. To my, na podstawie własnego wysiłku poznawczego, mamy dokonać wyboru, podjąć decyzję. W samodzielności kształtuje się osobowość i ma się poczucie bycia twórcą siebie. W przypadku seniorów nie wolno pozbawiać ich możliwości dochodzenia własnymi siłami do rzeczy, które na pierwszy „rzut oka” wydawałyby się przerastać ich możliwości. Presja stygmatów i stereotypów danej społeczności (kultury) jest najczęściej przyczyną rezygnacji i autoizolacji w odniesieniu do rozwijania siebie.

[1] J. Strelau, *Temperament, osobowość, działania,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1985, s. 396.
[2] S. Szuman, *Osobowość i charakter,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 164.
[3] Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 35.
[4] S. Szuman, *Osobowość*…, op. cit., s. 164-165.



Schemat 5. Komponenty systemu osobowości

Źródło: Opracowanie własne na podstawie R.R. McCrae, P.T. Costa, *Osobowość dorosłego człowieka,* Wydaw. WAM, Kraków 2005, s. 224.

Z uwagi na podejmowany w pracy problem warto odwołać się do pięcioczynnikowej teorii osobowości w ujęciu Paula T. Costy i Roberta R. McCrae (schemat 5). Chodzi raczej o bazę komponentową tej teorii, nie zaś jej postulaty odrywania cech osobowych od wpływów społecznych. Zgodnie ze schematem dostrzegamy pięć zasadniczych filarów procesu osobowościowego. Pierwszy z nich – podstawy biologiczne – wydaje się odnosić do teorii biologicznych, które przypisują znaczącą rolę aspektom genetycznej transformacji niektórych zachowań w obrębie najbliższych osób, ale i wskazują na fizykalne wyznaczniki ludzkiego zachowania.

Drugi – podstawowe tendencje – rozpatruje osobowość względem posiadanych przez człowieka dyspozycji kierunkowych jak ekstrawertyzm, introwertyzm, ugodowość, sumienność, otwartość na doświadczenie oraz inne. Trzeci – charakterystyczne przystosowania – informuje o reakcji człowieka poprzez mniej, lub bardziej, zakrojone zwory myślenia, działania, odczuwania, zachowania. Nie zapomina przy tym o możliwości wyłamywania się spod schematów „Ja". Przystosowania są plastyczne i takimi powinny zostać z racji zmiany ról życiowych w toku rozwoju i upływu czasu. Tutaj mówi się nie tylko o schematach „Ja" lecz również o wybiórczej percepcji jednostki. Czwarty – biografia obiektywna – każdy z nas ma swoje plany, marzenia, cele życiowe i na ich podstawie kształtuje swoje „dziś"

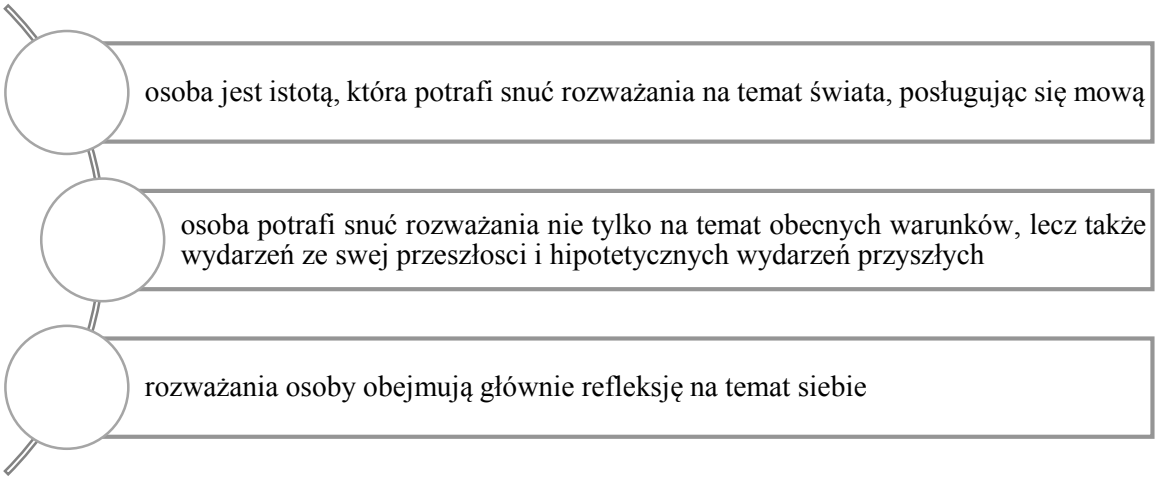
oraz swoje „jutro". Przebieg naszego życia jest determinowany zarówno indywidualnie poprzez osobiste aspiracje, jak i poprzez oczekiwania społeczne. Biografia obiektywna zakłada wielowymiarowość determinantów. Odnosi się to do komponentu piątego – wpływy zewnętrzne – normy społeczne, sytuacje życiowe, zdarzenia dnia codziennego. Człowiek może albo akceptować otoczenie, integrować się z nim, albo od niego stronić, izolować się. Percepcja ta zależy od stanu zgodności oczekiwań własnych z oczekiwaniami społecznymi[1].

Ponadto pięcioczynnikowa koncepcja zadaje kłam teoriom mówiącym, że człowiek nie może modyfikować siebie, swojej osobowości w toku późniejszych lat. Wszelkie relacje na poziomie komponentalnym są dynamicznymi oddziaływaniami. Idąc za Józefem Kozieleckim[2] można rzec, że człowiek jest bytem wielowymiarowym, a jego natura nie da się zamknąć w konkretnej płaszczyźnie. Poprzez tę wielowymiarowość trudno jest przypisać go do określonego typu osobowości. Nie ma „czystych" introwertyków, podobnie jak nie ma „czystych" ekstrawertyków.

Każdy człowiek nadaje osobliwy „smak osobowości"[3]. Podobnie jak może wydawać się, że każda zupa pomidorowa tak samo smakuje i podobnie wygląda, każda w rzeczywistości jest inna. Każdy bowiem dobiera inne proporcje składników, przypraw, dostosowuje do siebie przepisy, modyfikując je. Mimo wielu wspólnych cech różnimy się znacząco, różnią się nasze osobowości. Nie sposób patrzeć jedynie na cechy i zachowania dostrzegalne. Jednostka posiada bowiem także ukryte aspekty swojego „Ja".

Dążenie człowieka do ideału zdaniem S. Szumana[4] jest procesem stopniowym i odbywającym się przez całe życie. Ten, kto ma wrażenie, że już doszedł do pożądanego obrazu siebie i nie jest w stanie nic zmienić, w rzeczywistości się od niego oddala, lub nie wiedział, ku czemu zdąża. Jedynie stałe modelowanie osobowości realnej, poprzez wypracowany wzór osobowości idealnej, zapewnia rozwój, sprawia, że ludzkie marzenia o sobie samym stają się faktem, który podbudowuje dalsze dążenia. Ważne jest zatem stymulowanie seniorów do odrywania siebie, ale również zachęcanie ich do projektowania marzeń odnoszących się do siebie, nie zaś jedynie wnuków, dzieci oraz innych członków rodziny. Oni także mają takie samo prawo do tworzenia ideałów.

[1] R. R. McCrae, P. T. Costa, *Osobowość dorosłego człowieka,* Wydaw. WAM, Kraków 2005, s. 220-241.
[2] J. Kozielecki, *Człowiek wielowymiarowy,* Wydaw. „Żak", Warszawa 1996.
[3] Koncepcja smaku osobowości: A. Maslow, *Motywacja i osobowość…,* op. cit., s. 319-320.
[4] S. Szuman, *Natura osobowości i charakter człowieka,* Wydaw. WAM, Kraków 1995, s. 161.


osoba jest istotą, która potrafi snuć rozważania na temat świata, posługując się mową
osoba potrafi snuć rozważania nie tylko na temat obecnych warunków, lecz także wydarzeń ze swej przeszłosci i hipotetycznych wydarzeń przyszłych
rozważania osoby obejmują głównie refleksję na temat siebie

Schemat 6. Najważniejsze właściwości osoby opisywane trzema kategoriami psychicznymi

Źródło: Opracowanie własne na podstawie D. Cervone, L.A. Pervin, *Osobowość – teoria i badania,* Wydaw. UJ, Kraków 2011, s. 533.

Szuman określa granicę możliwości kreacyjnej siebie – „o ile nie zgasło w nim ostatnie światełko wiary w życie”[1]. Na myśl przychodzi ujęcie osoby wg teorii społeczno-poznawczej Alberta Bandury oraz Waltera Mischela[2]. Trzy kategorie psychiczne określające najważniejsze właściwości osoby prezentowane na schemacie 8 łączy jeden spójnik „potrafi”. Tym, co buduje ludzką siłę stawania się jest przekonanie „mojego Ja”, stymulowanego przez „Ja odzwierciedlone” wyrażane przez otoczenie, o własnej skuteczności. Jeśli „ja mogę”, to zazwyczaj „ja potrafię”. Osobowość dorosłego człowieka budowana jest w kontekście swoich dokonań. Dlatego ocena jakości życia, dokonywany swoisty bilans, ma znaczenie w refleksyjnym postrzeganiu siebie, swojej roli na przyszłość i budowania stosunku do życia. Stanisław Kowalik pisał: „Trzeba przecież do tego dojrzeć, aby świadomie i stopniowo rezygnować z niektórych form aktywności dotychczas realizowanej, uszczuplać pewne więzi społeczne, które nie są może najważniejsze w aktualnej fazie życia, rewidować posiadany system wartości i uwypuklać w nim to, co przy danym położeniu społecznym warto i można osiągnąć”[3]. Takie zachowanie jest oznaką „mądrości życiowej”, którą posiada starsze pokolenie, bo ma za sobą wachlarz bogatych doświadczeń. Wszystko jednak zależy od przyjętej strategii życia danej osoby wobec dokonanej subiektywnej oceny jakości życia.

[1] Ibidem, s. 160.
[2] D. Cervone, L.A. Pervin, *Osobowość…*, op. cit., s. 533-543.
[3] S. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia,* R. Derbis (red.), Wydaw. WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 18.

Bez względu na dokonywane kategoryzacje osobowości, istotne wydaje się, że jest ona formowana dzięki procesowi całożyciowego doświadczania[1]. Zależy w pewnym sensie od świata zewnętrznego jednostki, ale najmocniej od jego dynamiki wewnętrznej. Im dłużej utrzymamy w jednostce poczucie sprawstwa, przekonanie o własnych możliwościach, wiarę w swoje siły i chęć do tworzenia marzeń oraz motywację do ich realizacji, tym większe prawdopodobieństwo aktywizacji jej potencjałów twórczych, zaś mniejsze prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych[2] i stagnacyjnych.

3.2. Postawy, style oraz strategie życiowe seniorów

Każdy człowiek, odnosząc się do różnych wydarzeń życiowych, prezentuje określone postawy wobec nich, które z kolei mogą świadczyć o obranych stylach realizacji siebie oraz preferowanej strategii życiowej. Podobnie jak inne grupy wiekowe, generacja osób starszych nie stanowi homogenicznej grupy. Swoją starość przeżywają oni w sposób właściwy sobie[3].

Odnosząc się stricte do postaw osób starszych wiekiem należy wyróżnić dwie znaczące ich kategorie:

1) Postawę samych seniorów względem procesu starzenia się i starości w kontekście własnej osoby.
2) Postawę otoczenia społecznego wobec tego zjawiska.

Zarówno ta pierwsza jak i druga mają znaczenie w kształtowaniu swojego „Ja". Pierwsza wyznacza pobudki wewnętrzne, druga opisuje zewnętrzne determinanty wpływu na zachowanie osoby starszej. Nie wszystkie bowiem ludzkie zachowania są modelowane przez samą jednostkę. Niekiedy to właśnie przypis określonych zachowań do danych ról społecznych, opinia środowiska lokalnego, stwarzane przezeń możliwości lub barier w dużym stopniu stają się wzorem działania.

Na wstępie warto określić znaczenie trzech pojęć pojawiających się w tytule podrozdziału tj. postawa, styl życia, strategia życia. Stanisław Nowak pisze: „Postawą pewnego człowieka wobec pewnego przedmiotu jest ogół względnie trwałych

[1] O. Czerniawska, *Czego uczą badania dróg edukacyjnych?,* [w:] *Edukacja jako całożyciowe doświadczenie*, J. Piekarski, L. Romaszewska, A. Glowala (red.), Wydaw. PWSZ w Płocku, Płock 2012, s. 43-49.
[2] E. Kościńska, *Zachowania ryzykowne seniorów - uwarunkowania, profilaktyka*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.
[3] Z. Bohdan, *Starość jako kontekst życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości…,* B. Antoszewska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.). Wydaw. UWM, Olsztyn 2015, s. 22.

dyspozycji do oceniania tego przedmiotu i emocjonalnego nań reagowania oraz ewentualnie towarzyszących tym emocjonalno-oceniającym dyspozycjom względnie trwałych przekonań o naturze i własnościach tego przedmiotu i względnie trwałych dyspozycji do zachowania się wobec tego przedmiotu"[1]. Definicja ta wskazuje na trzy komponenty postawy: pierwszy odnosi się do oceny, a ściślej mówiąc dyspozycji do jej tworzenia, drugi zawiera ładunek emocjonalnej reakcji tworzącej swoiste przekonania o określonym przedmiocie, trzeci komponent jest najbardziej uzewnętrznionym, ponieważ wyraża się w dyspozycjach zachowania podmiotu względem przedmiotu.

Mirosława Marody, odwołując się do twórców pojęcia (Williama J. Thomasa i Floriana Znanieckiego) akcentuje, iż postawy ludzkie odnoszą się do procesów indywidualnej świadomości, determinujących reakcje danej osoby wobec świata, zarówno te aktualne „teraz", jak i te potencjalne „jutro"[2]. Warto jednak pamiętać, że postawa to nie tylko konkretne zachowanie – reakcja behawioralna, ale również reakcja afektywna wyrażająca się w postaci smutku, gniewu, rozgoryczenia, radości, szczęścia, podniecenia, czy w końcu reakcja poznawcza – wzmożone działania na rzecz zgłębiania wiedzy[3]. Nie musi dojść do eksponowania swojego stosunku do określonego przedmiotu by mówić o postawie wobec niego. Każdy z nas ma swoje osobiste utajone postawy[4] i nie chce nimi dzielić się z otoczeniem. Jedni czynią to częściej a inni rzadziej, jednakże to nas odróżnia od zwierząt, że możemy zapanować nad swoimi popędami i nie wyrażać ich wprost.

Postawy człowieka zachowują pewien dynamizm. Z czasem utrwalają się, ale nigdy nie można im przypisać rutynowości. Owszem, mniej płynne ich przejawy mają dorośli zaś bardziej niestałe młodzi oraz dzieci, lecz nie jest to regułą ściśle obowiązującą. Mamy różne osobowości i tak spotykamy emocjonalne osoby w wieku senioralnym, jak i stonowane reakcyjnie w wieku młodzieńczym.

Norbert Maliszewski[5] zwraca uwagę na dystans dzielący skrywane i ujawniane postawy. Nie zawsze zachodzi między nimi zgodność. Często człowiek ukrywa swój stosunek do jakiejś sprawy z obawy przed środowiskiem społecznym.

---

[1] S. Nowak, *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych*, [w:] *Teorie postaw*, S. Nowak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1973, s. 23.
[2] M. Marody, *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy. Analiza metodologiczna zasad doboru wskaźników w badaniach nad postawami,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1976, s. 12.
[3] G. Bohner, M. Wanke, *Postawy i zmiana postaw,* GWP, Gdańsk 2004, s. 17.
[4] O postawach jawnych i utajonych pisał N. Maliszewski, *Dynamiczna teoria postaw. O relacji postaw jawnych i utajonych,* Wydaw. UW, Warszawa 2011.
[5] Ibidem.

Jakie jednak znaczenie mają postawy w formułowaniu marzeń? Otóż zdaniem Gerda Bohnera i Michaela Wanke odgrywają zasadniczą ich rolę w trzech sferach:

- *sferze indywidualnej* – wpływają na myślenie, zachowanie, percepcję;
- *sferze interpersonalnej* – znając swoje postawy wiemy czego możemy dokonać, znając postawy innych możemy przewidzieć ich reakcje, przez co komunikaty stają się bardziej jasne i przewidywalne;
- *sferze społecznej* – zachowanie wobec grupy, skala współpracy bądź konfliktowości[1].

Te trzy płaszczyzny warto odnieść do świata marzeń. Jeśli postawa wpływa na percepcję człowieka, jego myślenie, to tym samym ma wpływ na konstrukcję marzenia. Po drugie jeśli postawa pozwala nam poznawać siebie, prawidłowości swojego zachowania, to tym samym umożliwia nam w dużym stopniu poznanie przedmiotu dążeń i sposobów ich realizacji. Po trzecie jeśli postawa reguluje nasze relacje z otoczeniem, to również ma wpływ na uzewnętrznianie naszych marzeń.

Przechodząc do pojęcia stylu życia, można rzec za Danutą Ponczek i Iwoną Olszowy, że jest on zbiorem standardowych reakcji i zachowań ukształtowanych na drodze socjalizacji, wychowania i doświadczenia jednostki[2]. Ponadto ma on bezpośredni wpływ na zdrowie biologiczne i psychiczne podmiotu. W głównej mierze dzieje się to ze względu na niwelację napięć wewnętrznych.

Schemat 7. Pole znaczeniowe postaw, stylów oraz strategii życiowych

Źródło: Opracowanie własne.

[1] G. Bohner, M. Wanke, *Postawy…, op. cit., s. 27.*
[2] D. Ponczek, I. Olszowy, *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy Higieny Epidemiologicznej" 2012, nr 93(2), s 263.

Strategia życia wyróżnia się większym komponentem celowości i uporządkowania. W toku konkretyzacji przechodzi płynnie od planowania poprzez realizację do ewaluacji swoich zamierzeń. Jest ściśle określonym, choć nieco ogólnym w odniesieniu do całego życia, sposobem jego realizacji. Określa główne założenia działań, misję, akcentuje najważniejsze wytyczne bezpośrednio odpowiadające zakładanym przez siebie celom na przyszłość. Można rzec, że spośród tych trzech (postawa, styl, strategia) jest tym pojęciem najogólniejszym, a zarazem najszerszym (schemat 7).

3.2.1. Podejście seniorów do starzenia się i starości

Potocznie mówi się o istnieniu wśród osób starszych pozytywnych lub negatywnych postaw względem swojego wieku. Pierwsze miałyby wyrażać się w akceptacji upływu lat, pogodzeniu się ze zmianą ról społecznych, zmianą wyglądu, modyfikacjami aktywności, przejściem na emeryturę, zwiększoną ilością czasu wolnego. Drugi zaś wyrażałby się we wrogim nastawieniu do tychże przemian, osamotnieniu, nieakceptacji siebie, lęku przed przemijaniem. Istnieje wiele koncepcji ukazujących zarówno plusy jak i minusy reakcji behawioralnych, myślowych w tej grupie wiekowej.

Barbara Rysz-Kowalczyk oraz Barbara Szatur-Jaworska[1] opisują pożądane kierunki dążeń seniorów do własnego wieku z punktu widzenia polityki społecznej, a ściślej mówiąc takie mechanizmy działania, które będą kształtować pozytywne postawy ludzi starszych wiekiem przy jednoczesnym podtrzymywaniu ich szerokich możliwości. Są to:

- *aktywność zawodowa* – stopniowe przechodzenie na emeryturę, edukacja permanentna połączona z aktywizacją starszych pracowników, wykorzystanie ich potencjału wiedzowego i doświadczenia;
- *aktywność obywatelska* – czynne uczestnictwo w inicjatywach obywatelskich, zwłaszcza tych o zasięgu lokalnym, zaangażowanie w inicjatywy międzypokoleniowe, próba rozwiązywania problemów starszego pokolenia;
- *prozdrowotny styl życia* – wiedza o możliwościach i ograniczeniach organizmu w okresie starości, związanych z nimi dolegliwościami;

[1] B. Rysz-Kowalczyk, B. Szatur-Jaworska, *Polityka społeczna wobec cyklu życia. Faza starości,* [w:] *Nasze starzejące się społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia,* J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2004, s. 232-233.

- *opóźnianie starzenia się* – podtrzymywanie szerokiego wachlarza aktywności w różnych sferach życia człowieka, w tym kulturalnego;
- *niezależność ekonomiczna* – wygospodarowywanie własnych środków połączone z racjonalnym ich wydatkowaniem;
- *uczestnictwo w kręgu rodzinnym i kręgach przyjacielskich* – podtrzymywanie oraz rozwijanie uczestnictwa w partnerskich relacjach w rodzinie, wśród przyjaciół, sąsiadów i znajomych.

Poszczególne mechanizmy kształtowania postaw senioralnych ukazane powyżej budują styl zaangażowany w samorozwój oraz rozwój swojej społeczności. Zapewniają koherentną współegzystencję. Sprawiają, że jednostka nie izoluje się, ponieważ nabiera przekonania o swojej możności, co jest kluczowym elementem motywacji wewnętrznej.

Z nieco innej perspektywy na ten aspekt patrzą E. Jundziłł i R. Pawłowska[1], bazując na ustaleniach opisanych na podstawie badań S. Reichard przez Dennisa Basila Bromleya[2] w latach 60. XX wieku. Senior może przejawiać pięć postaw, które odnoszą się do jego przystosowania do starości oraz relacji wobec świata. Pierwsza to postawa konstruktywna cechująca się zrównoważeniem, pogodą ducha, towarzyskością, moralnością, optymizmem. Druga to postawa zależna, czyli bierność i oczekiwanie społecznej pomocy. Trzecia to postawa obronna – sztywność nawyków, nadmierne, czasami wręcz przesadne, opanowanie, poczucie samowystarczalności, odrzucanie pomocy innych, negatywny stosunek do procesu starzenia się. Czwarta to postawa wrogości wobec otoczenia – podejrzliwość, agresja, wybuchowość, poczucie spiskowości. Ostatnią wymienianą postawą jest wrogości wobec siebie – negatywny stosunek do swojego życia, swoisty fatalizm, poczucie tragedii, smutek. Większość z tych kategorii postaw odnosi się do negatywnego wizerunku starości.

Tematyka postaw zależności i niezależności poruszana była przez A. Maslowa[3] jako czynnik reakcji ludzkiej. Zależność w jego mniemaniu z natury rzeczy rodzi wrogość, ponieważ narusza prawo wolności człowieka. Ludzkim przymiotem rozwoju jest wzrost, zależność go umniejsza i oddaje w ręce kogoś innego. Motywacja wzrostu daleka jest od posiłkowania się pomocą innego. Z tej wypowiedzi wynika, że jedynie postawa niezależności daje sposobność do pokonywania trudności, stawiania coraz śmielszych celów. Nawet ograniczenia natury fizycznej nie powinny niszczyć

[1] E. Jundziłł, R. Pawłowska, *Pedagog wobec osoby chorego,* Wydaw. Harmonia, Gdański 2010, s. 142.
[2] D.B Bromley, *Psychologia starzenia się*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1969.
[3] A.H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004, s. 47-48.

w człowieku dążenia do samodzielności i tworzenia. Nie sposób z tym się nie zgodzić. Wydaje się, że utrzymanie w osobie starszej postawy niezależności pozwoli jej na realne realizowanie siebie.

B. Szatur-Jaworska opisuje pięć sposobów adaptacji i przystosowania do starości[1]. Zalicza do nich:

- *regresję* – wymuszanie pomocy od innych mimo braku ku temu powodów,
- *ucieczkę* – zmiana miejsca pobytu celem wyzwolenia się od kłopotów towarzyszącym starzeniu się,
- *dobrowolną izolację od otoczenia* – ograniczenie aktywności, zanik kontaktów z otoczeniem,
- *przewrotne postępowanie* – zabiegi mające na celu zwiększenie zainteresowania własną osobą,
- *dostosowanie* – pełne zaangażowanie w życie społeczne, przejawianie życzliwości wobec innych, nie komunikowanie zaistniałych problemów, w tym tych zdrowotnych.

Inna autorka[2] wskazuje, że część seniorów przejawia wyuczoną postawę roszczeniową wobec państwa, otoczenia społecznego, systemu zabezpieczeń społecznych, instytucji pomocy społecznej. Owa regresja nie jest reakcją całej generacji, choć wiele stereotypów zdaje się tak widzieć ten okres życia. Większość stara się być samowystarczalna i nie stanowić balastu społecznego. Chyba w każdej grupie wiekowej można odszukać promil osób z wyraźnym podejściem żądaniowym.

Zofia Szarota, pisząc o udanej starości, odwołuje się do dwóch kluczowych teorii starzenia się i starości (które są podstawowym moim założeniem teoretycznym w podejściu do analizy marzeń jako czynnika autokreacyjnego u seniorów): koncepcji aktywności i teorii wyłączania się, wycofania. Druga mówi o redukcji aktywności, zamieraniu interakcji, degradacji umysłu. Pierwsza zaś jest filarem rozwoju, refleksyjności, zaangażowania poprzez utrzymanie ciągłej aktywności i sprawczości danej jednostki. Na uwagę zasługuje również kilka wymienionych przez autorkę strategii ucieczki przed starością takich jak: refleksyjna samotność transcendentalna (samotność jako wartość przybliżająca do mądrości i Absolutu), ocalenie dotychczasowej aktywności (utrzymanie za wszelką cenę pełnionych ról społecznych,

[1] B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej,* Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2000*,* s. 57.
[2] A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Rocznik Socjologii Rodziny" 2000, nr XII, s. 152.

rodzinnych, zawodowych), rozgoryczona rezygnacja (izolacja w obawie przed teraźniejszością i lękiem przed przyszłością, koncentracja na bezpiecznej przeszłości), ucieczka od problemów własnego pokolenia (zanurzenie w problemach wnuków, dzieci, zatracenie własnych celów, marzeń i aspiracji), ratowanie urody fizycznej (skupienie się na wizerunku zewnętrznym, brak akceptacji przemian fizykalnych, rozpaczliwe próby utrzymania młodości ciała)[1]. Stawia przy tym tezę, że „nie ma uniwersalnego wzoru starości, każdy starzeje się, jak żył"[2]. Zatem to pole naszych wcześniejszych doświadczeń, postaw, strategii życia, wartości implikuje wzory postaw w starości[3].

Adam A. Zych przedstawia cztery odmienne typy postaw[4]:

1) postawa lęku przed starością i buntu wobec starzenia się,
2) postawa rezygnacji i/lub izolacji emocjonalnej i społecznej,
3) postawa rozsądnej, poznawczej i emocjonalnej akceptacji starości,
4) postawa refleksji nad przebytym już odcinkiem drogi życiowej.

Pierwsze dwie postawy wyraźnie wskazują na brak przystosowania się do starości. Dwie kolejne wyrastają z akceptacji, poznania siebie, wnikania w głąb (patrzenie wertykalne), rozsądnej analizy swojego położenia.

Postawę pogodzenia się ze starością i samotnością omawia Jerzy Halicki[5]. Prócz tego wymienia on jeszcze inne możliwe formy postaw jednostki względem swojego starczego okresu życia: osoba pragnąca ciepła rodzinnego, osoba tęskniąca za przeszłością – świadoma swojego przemijania, osoba przesłaniająca starość swoją codziennością życia, osoba skoncentrowana na sobie, osoba pogodna duchem mimo zaistniałych przeciwności losu, osoba odraczająca starość, osoba aktywna z jednoczesnym poczuciem osamotnienia, osoba wierząca we własne siły, osoba kompensująca samotność, osoba biernie przyjmująca rzeczywistość, osoba zadowolona z teraźniejszości choć zaniepokojona przyszłością oraz osoba żyjąca sprawami rodziny, czy też osoba aktywna z natury.

[1] Z. Szarota, *Rzecz o udanej starości – wokół wartości służących pomyślanemu starzeniu się*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 15-17.
[2] Ibidem, s. 17.
[3] Zob. Z. Szarota, *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się* [w:] *Wartości w teorii i praktyce edukacyjnej*, I. Adamek, Z. Szarota, E. Żmijewska (red.), Wydaw. UP w Krakowie, Kraków 2013.
[4] A.A. Zych, *Człowiek wobec starości,* Wydaw. Interart, Warszawa 1995, s. 148-149.
[5] J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów,* Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 172-228.

W odniesieniu do stylów życia warto odnieść się do typologii O. Czerniawskiej[1]:

- *styl całkowicie bierny* (pozostawanie w miejscu zamieszkania, opuszczanie domu w celach pilnych, unikanie innych, zamykanie się na siebie, wycofanie się z wszelkich aktywności);
- *styl rodzinny* (rodzina w centrum zainteresowania, pomoc rodzinna wypiera inne przejawy aktywności, opisywana ucieczka w problemy innego pokolenia);
- *styl wynikający z posiadania ogródka działkowego* (ogródek jako sposób spędzania czasu wolnego, styl realizacji siebie, a nawet swoista filozofia życia);
- *styl domocentryczny* (pozostają w domu, ale nie są bierni, uczestniczą w życiu rodziny, a przy tym mają swoje zainteresowania i rozrywki, tyle że odbywają się one w przestrzeni swojego gospodarstwa);
- *styl pobożny* (senior jako aktywny uczestnik życia parafii).

Należy podkreślić, że O. Czerniawska wymienia jeszcze dwa proaktywne style egzystencji seniora. Pierwszym jest styl rekreacyjny (wykorzystanie posiadanego czasu wolnego na ulubione, preferowane przez siebie zajęcia). Drugim jest styl przedłużania aktywności zawodowej (samozatrudnienie oraz racjonalne wykorzystanie swoich sił i możliwości jako droga do przesuwania czasu odejścia na emeryturę)[2].

W innym miejscu Czerniawska przedstawia style życia osób będących na emeryturze. Zalicza do nich[3]:

- podejście pierwsze: *emerytura jako odejście, wycofanie się* (brak aktywności, zrywanie kontaktów ze społeczeństwem, powolna śmierć społeczna);
- podejście drugie: *emerytura jako czas dla rodziny* (zastąpienie aktywności osobistej i obowiązków zawodowych aktywnościami i obowiązkami na rzecz członków rodziny);
- podejście trzecie: *emerytura jako czas wolny* (realizacja siebie poprzez zajęcia wolnoczasowe, wyjazdy, podróże, czytanie książek, spotkania ze znajomymi);
- podejście czwarte: *emerytura jako czas rewindykacji* (zaangażowanie się w edukację na temat okresu starzenia się i starości, walka o godność osoby

[1] J. Wawrzyniak, *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych,* Wydaw. WSH w Łodzi, Łódź 2009, s. 32-33.
[2] O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice i gerontologii,* Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 2011, s. 158-159.
[3] O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych,* [w:] *Style życia w starości*, O. Czerniawska (red.), Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 1998, s. 17-26.

starszej, prezentacja praw tej grupy wiekowej jako równoprawnych członków społeczeństwa);

- podejście ostatnie: *emerytura jako czas czynnego uczestnictwa* (podejście pełnej aktywności na rzecz lokalnej społeczności, osób potrzebujących, uczestnictwo w życiu samorządu, organizacji, instytucji).

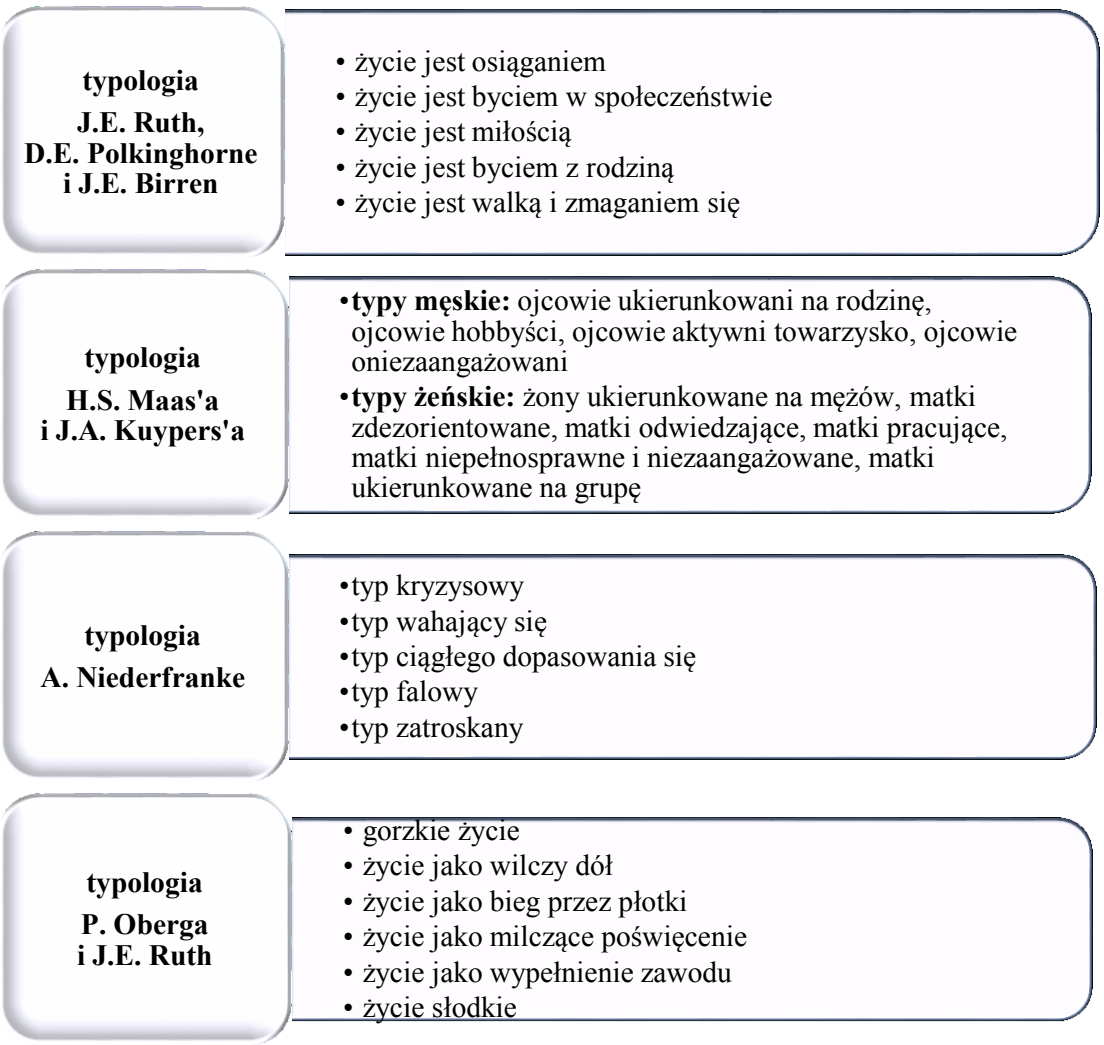
Oliwińska[1], analizując teorie starzenia się i starości, zaproponowała podział stylów życia seniora na trzy możliwe pozytywne warianty, które winny być wspierane przez otoczenie jednostki:

- *zdrowy styl życia* (senior koncentrujący się na utrzymaniu i stymulowaniu swojej kondycji psychicznej oraz fizycznej)[2];
- *styl aktywny* (senior jako poszukiwacz, uczący się, wypoczywający);
- *styl konstruktywny* (senior jako kreator życia, w tym tego wolnoczasowego).

Nie mniej interesującą typologię proponuje Katarzyna Wasilewska-Ostrowska[3] wymieniając takie oto możliwe style realizacji siebie w wieku senioralnym: styl aktywisty (udział w sprawach społecznych i politycznych), styl niani (opieka nad wnukami), styl pracusia (pracujący zawodowo, choć już na innych zasadach), styl działkowicza, styl religijny, styl podróżnika (zwiedzanie ciekawych miejsc zarówno w kraju jak i zagranicą), styl domownika, styl naukowca (pogłębianie wiedzy, zapisywanie się na kursy, warsztaty, szkolenia, udział w konferencjach i spotkaniach naukowych, bycie słuchaczem UTW), styl rozrywkowy (udział np. w zabawach tanecznych), styl chorowity (narzekanie na swój stan zdrowia przyćmiewa wszelką aktywność, częste odwiedzanie lekarzy), styl sportowca (ćwiczenia fizyczne usprawniające organizm), styl atrakcyjny (dbanie o swój wygląd, odwiedzanie fryzjera, kosmetyczki, a nawet zgoda na operacje plastyczne), styl permanentnie samotny (samotność narzucona z braku domowników, lub samotność z wyboru – autoizolacja).

J. Halicki, nakreślając obraz starości, zwraca uwagę czytelnika na cztery możliwe warianty typologizacji stylów starzenia się[4] (schemat 8).

[1] I.A. Oliwińska, *Starość*..., op. cit., s. 48.
[2] Zob. T. Greczner, *Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+*, „Biblioteka Nestora" 2009, t. II; O. Dąbska, E. Humeniuk, K. Pawlikowska-Łagód, E. Firlej, M. Janiszewska, *Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów – popularyzacja strategii aktywności fizycznej*, „Journal of Education, Health and Sport" 2016, Vol. 6, No 5, s. 276-290.
[3] K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja" 2013, nr 4(97), s. 240-241.
[4] J. Halicki, *Obrazy starości*..., op. cit., s. 157-165.


typologia
J.E. Ruth,
D.E. Polkinghorne
i J.E. Birren
• życie jest osiąganiem
• życie jest byciem w społeczeństwie
• życie jest miłością
• życie jest byciem z rodziną
• życie jest walką i zmaganiem się
typologia
H.S. Maas'a
i J.A. Kuypers'a
•typy męskie: ojcowie ukierunkowani na rodzinę, ojcowie hobbyści, ojcowie aktywni towarzysko, ojcowie oniezaangażowani
•typy żeńskie: żony ukierunkowane na mężów, matki zdezorientowane, matki odwiedzające, matki pracujące, matki niepełnosprawne i niezaangażowane, matki ukierunkowane na grupę
typologia
A. Niederfranke
•typ kryzysowy
•typ wahający się
•typ ciągłego dopasowania się
•typ falowy
•typ zatroskany
typologia
P. Oberga
i J.E. Ruth
• gorzkie życie
• życie jako wilczy dół
• życie jako bieg przez płotki
• życie jako milczące poświęcenie
• życie jako wypełnienie zawodu
• życie słodkie

Schemat 8. Typologie stylów starzenia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów,* Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 157-165.

Typologia pierwsza koncentruje się na aktywności i celach życiowych seniorów. Przez „życie jest osiąganiem" należy rozumieć typ osoby twórczej, otwartej na własne możliwości i nadarzające się okazje, wykazującej duży optymizm i radość życia, mającej satysfakcję z dokonań, a nader wszystko poszerzającej swoje pole poczynań w imię samorozwoju. Przez „życie jest byciem w społeczeństwie" rozumiemy tę osobę, która poszukuje dróg szczęścia i je odnajduje, cieszy się życiem, nawiązuje śmiałe relacje z otoczeniem, posiada dużą świadomość społeczną, ma duże pokłady altruizmu oraz swój osobisty wzrost wiąże z byciem w grupie. „Życie jest miłością" oznacza empatię, pomaganie innym, miłość wobec siebie i swojego życia. Typ zorientowany na rodzinę kieruje się zdaniem członków rodziny, jest z nich dumny, sama rodzina jest dla niego najwyższą wartością. Osoby uważające życie za walkę i ciągłe zmaganie się

dostrzegają same trudności, poprzez co czują niepewność, lęk. Przypisuje im się tendencje do wewnętrznego cierpienia.

Druga typologia dzieli style na te będące wyznacznikami zachowań kobiet, i te cechujące mężczyzn. Uwagę przykuwa ich stereotypowe ujęcie i zgoła krytyczniejsze podejście do opisu pań. W typologii Niederfranke (trzeciej z kolei) ujęto pięć sposobów dopasowywania się kobiet do emerytury. W typie kryzysowym dochodzi do spięć wewnętrznych, niepokojów związanych z zaprzestaniem wykonywania zawodu. W typie wahającym się dostrzega się zadowolenie przeplatane pogorszeniem nastroju. Typ dopasowujący się stawia na bezkonfliktowość, bezproblemowość – swoisty konformizm. Typ falowy balansuje między skrajnościami – od euforii do poczucia klęski. Typ zatroskany boi się zmiany roli społecznej, ale w miarę rozwijania kontaktów z otoczeniem jego obawy mijają. W przypadku tego ostatniego typu ważne jest samo poczucie bycia z i dla innych aby wyrwać jednostkę z trosk.

Typologia Oberga i Ruth'a zaś odnosi się do historii ludzkiego życia. Gorzkie życie jest obrazem życia niespełnionego, przebiegającego nie po myśli jednostki. Starość wydaje się jeszcze bardziej mroczna, naznaczona osamotnieniem, brakiem perspektyw, cierpieniem, depresją, zniechęceniem. Życie jako wilczy dół to obraz życia dobrego, jednakże choroba własna lub osoby bliskiej (ewentualnie jej śmierć) staje się punktem zwrotnym, wywołującym rozpacz. Starość zaczyna być wizją czasu mrocznego, oczekiwania wobec niej są już bardziej negatywne niż pozytywne. Życie jako bieg przez płotki to styl życia zrozpaczonych wdów, które swój wolny czas przetransferowały na zajęcia związane z opieką nad wnukami. Życie jako milczące poświęcenie oznacza dopasowywanie się do sytuacji, troskliwość, stwierdzenie typu „jest jak jest, byle nie było gorzej". Życie jako wypełnianie zawodu jest domeną tych, którzy kroczyli wytyczoną ścieżką kariery. W niej odnajdywali swoje szczęście i sens. Starzenie się przebiega pozytywnie. Dominuje poczucie wypełnienia zadania. Osoby te dobrze oceniają jakość swojego życia. Typ ostatni, słodkie życie, zarezerwowano dla osób mających marzenia i je spełniających, którzy są zadowoleni z pracy, rodziny, sytuacji ekonomicznej. Starość jest dla nich wartością i jedynie zmianą aktywności, nie jej końcem. Nie przykładają większej uwagi do problemów. Są szczerymi optymistami.

Poziom trzeci, zdałoby się powiedzieć najwyższy i najogólniejszy, prezentuje pewne wypracowane strategie życiowe, które były budowane drogą kształtowania

postaw i stylów życia w całożyciowym doświadczeniu seniorów. A. Litwiniszyn opisuje trzy strategie odnoszenia się do starości[1]:

- *wycofanie się w starość* (starość jako płaszcz ochronny przed możliwymi niepowodzeniami, obrona przed poczuciem klęski, specyficzne unikanie odpowiedzialności i działania);
- *ucieczka w twórczość* (realizowanie swoich skrytych talentów jak np. pisanie książek, pamiętników, malowanie a także nadrabianie kontaktów z otoczeniem);
- *bycie użytecznym dla innych* (pokonywanie swoich barier zdrowotnych w imię heroicznej pomocy innym).

Małgorzata Brzezińska[2] dla uchwycenia istoty postępowania seniorów posługuje się typologią strategii zawierającą trzy negatywne jej postaci, dla przeciwwagi dwie pozytywne i jedną ambiwalentną. Do pozytywnych zaliczamy strategię akceptacji (akceptacja siebie w kolejnym etapie rozwojowym, realistyczne podejście do swoich możliwości, właściwe spożytkowanie czasu wolnego, uczestniczenie w nowych rolach rodzinnych, społecznych, obywatelskich) oraz strategię „dobrej starości" (przyjmowanie całego bogactwa okresu starszego, zupełna afirmacja „Ja"). Ambiwalentną strategią jest podejście „jestem stary, bo…, ale…" (dana osoba nie poddaje się starości, nie utożsamia zmiany fizycznej ze spadkiem swoich możliwości). Negatywnymi strategiami są zaś: ucieczka za wszelką cenę (bunt, wyparcie, kontestacja), bierny bunt (przymus uczestnictwa połączony z realną kontestacją starości), „po mnie choćby potop" (zgorzknienie, brak akceptacji siebie i okresu życia, w którym się aktualnie jest, cynizm, agresywność wobec innych, wybuchowość, zaspokajanie jedynie podstawowych potrzeb własnych, podejrzliwość względem innych).

Mówiąc o strategiach ostatniego okresu życia, trzeba odwołać się do metaforycznego ich ujęcia, które za Stanisławem Kawulą przywołuje Aleksandra Błachnio[3]:

1) *dodawanie życia do lat* (w myśl zasady, że nie wiek stanowi o człowieku, ale suma jego działań),

[1] A. Litwiniszyn, *Trzeci wiek,* [w:] *Starość i młodość. Szkice o polityce, społeczeństwie i kulturze*, R. Borkowski (red.), Uczelniane Wydaw. Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków 2007, s. 28-29.
[2] M. Brzezińska, *Proaktywna starości Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydaw. Difin, Warszawa 2011, s. 41.
[3] A. Błachnio, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie,* Wydaw. UKW w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2012, s. 82.

2) *bycie zrzędliwymi starcami* (notoryczne pouczanie),
3) *bycie niespełnionym w planach i aspiracjach* (tkwienie w przeszłości),
4) *bycie hipochondrykami* (częste narzekanie),
5) *przyjmowanie regresywnych ról społecznych*.

Starość w wielu rozważaniach łączona jest z dokonywaniem podsumowań oraz wartościowania swojego życia poprzez rekapitulację dokonań[1]. Poczynanie takie zapewnia jednostce poczucie integralności siebie. Uświadamia jej, że przedmioty analizy walidacyjnej są jej bezpośrednim dokonaniem. Z tej racji Brzezińska wyróżniła cztery statusy tożsamości osób starszych[2]: integralność osiągnięta (akceptacja połączona z aktywnością), rozpacz (brak akceptacji), przejęcie (zadowolenie oraz satysfakcja z obecnego życia połączona z obroną przed rzetelną oceną jego przebiegu), dysonans (sprzeczne informacje dopływające do odbiorcy).

Wypracowany styl podejścia do siebie, okresu, w którym się aktualnie ktoś znajduje odpowiada obranej strategii swojego życia. Wyraża się ona w głównej mierze poprzez postawę względem ludzi, zjawisk, zdarzeń, zachowań, przedmiotów, a nawet swoich marzeń. Nie wszyscy przejawiają chęć refleksji nad samym sobą i nie wszyscy chcą oddawać się fantazjowaniu. Obrany przez siebie kurs postępowania ma znaczenie również w takcie realizacji marzeń. Nie zamyka się w ich planowaniu i projekcji. Nawet to samo marzenie ma inny styl realizacji.

3.2.2. Postawy wobec starości wyrażane przez społeczeństwo

Czym innym jest podejście do samego siebie, „widzenie się", swoich potencjałów, możliwości, ale i ograniczeń, ułomności, braków, czym innym społeczne widzenie nas jako osoby znajdującej się w określonym położeniu, w tym przypadku chodzi o wiek. Wcześniej rozpatrywane „ja realne", „ja wyobrażone" oraz „ja idealne" było wyrazem samooceny opisywanej generacji. W tym fragmencie pracy odnosić się będę do „ja wyobrażonego" przez społeczeństwo, zarówno to lokalne jak i globalne. Istnieje wiele odniesień społecznych do okresu starości, jedne ją gloryfikują, przypisując cechy pozytywne, jak mądrość, inne degradują określając ją jako niezaradną.

[1] A. Fabiś, *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjalnych*, „Edukacja Dorosłych" 2013, nr 2/2013, s. 39-46 oraz A. Fabiś, *Problemy egzystencjalne osób starszych w konfrontacji z własną śmiertelnością*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, ROPS Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 83-92.
[2] M. Brzezińska, *Proaktywna starość*..., op. cit., s. 37-38.

Janusz Trempała i Ludmiła Zając-Lamparska[1], przeprowadzając badania postaw względem starości, próbowali odpowiedzieć na pytanie: Jakie postawy wobec starości i starzenia się ujawniają badane osoby reprezentujące różne grupy wiekowe? Warto dodać, że brano pod uwagę wczesną dorosłość, średnią dorosłość i późną dorosłość. Nie uwzględniono przedstawicieli grup najmłodszych. Wyniki badań wskazują, iż młodsze pokolenie jest łaskawsze wobec starości niż sami seniorzy. Na ogół są to opinie neutralne. Przedstawiciele późnej dorosłości swoje mniej przychylne postawy wobec starości ujawniali w obszarach problemów związanych z miejscem zamieszkania, konfliktów międzypokoleniowych, podobieństw międzygeneracyjnych, zależności osób starszych od innych. Jeśli chodzi o konflikt między starszymi i młodszymi problem ten widzi także znaczny odsetek badanych w fazie wczesnej dorosłości.

W dalszej kolejności badacze skupili się na opisie trzech czynników struktury postawy wobec starości:

1) czynnik pierwszy – *obraz seniora jako jednostki* (ich aktywność, mądrość, wygląd zewnętrzny, zainteresowanie przeszłością);
2) czynnik drugi – *obecność seniorów* (obecność w społeczności lokalnej, najbliższym sobie otoczeniu, bliskość emocjonalna);
3) czynnik trzeci – *senior w społeczeństwie* (kontakty z osobami starszymi, charakter tych relacji, odmienność, wpływy społeczne tej generacji).

Te same grupy wiekowe (nazywane skupieniem) badanych, znacząco się różnią w postawach względem starości. Przy czym najmniej negatywne profile stosunku do starości wykazują osoby w wieku średniej dorosłości. Najwięcej negatywów dotyczy społecznego funkcjonowania jednostki. O ile krytyka nie odnosi się tak do samej istoty starości, tak obraz relacji społecznych zdaje się ukazywać niechęć do utrzymywania lub nawiązywania kontaktów z ostatnią generacją. Na uwagę zasługują stwierdzenia będące podsumowaniem postaw prezentowane przez samych autorów:

- „Skupienie 1. (wczesna dorosłość): *Nie jesteście fajni i nie jestem pewien, czy chcę mieć z wami coś wspólnego oraz czy wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne*.
- Skupienie 2. (średnia dorosłość): *Jesteście fajni i wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne, ale nie chcę mieć z wami nic wspólnego*.

[1] J. Trempała, L. Zając-Lamparska, *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny" 2007, t. 50, nr 4, s. 447-462.

- Skupienie 3. (późna dorosłość): *Jesteście fajni, ale nie jestem pewien, czy chcę mieć z wami coś wspólnego i czy wasze funkcjonowanie w życiu społecznym jest korzystne*"[1].

Zdziwienie może budzić postawa ostatniej grupy, ponieważ znajdują się oni pod względem wieku najbliżej podmiotów ocenianych. Wiąże się to jednak z wcześniej określonym wzrostem samokrytycyzmu seniorów względem siebie. Skrajne odczucia dotyczą grup położonych na przeciwległych biegunach – młodych i starszych. Drugim spostrzeżeniem wynikającym z tych badań jest to, że żadna z grup nie przypisała wszystkich trzech aspektów do pozytywów starości.

CBOS w 2009[2] i 2012[3] roku przeprowadziło badania stosunku Polaków do ludzi starszych i własnej starości. Z drugiego raportu dowiadujemy się, że trzech na czterech badanych myśli o swojej starości (ok 72%). Co czwarty nie przejmuje się tą sprawą a 5% uważa, że nie musi jeszcze o tym temacie myśleć, bo są w takim wieku, iż to ich nie dotyczy. Znacznie częściej o swojej starości myślą kobiety (współczynnik częstego myślenia wynosi 38 do 28% na ich rzecz). Wyrównanym wiekiem refleksji pod względem płci jest jedynie kategoria wiekowa 25-34 lata, gdzie jedna trzecia stanowczo zaprzecza myśleniu o tym okresie swojego życia (odpowiednio 32 i 33%).

Myślenie o własnej starości jest obarczone obawami. Dominuje swoista postawa lęku - 73% obawia się ciężkiej choroby, utraty pamięci czy niedołężności. Co drugi (56%) lęka się samodzielności, uzależnienia od pomocy innych, bycia obciążeniem społecznym. Co trzeci (32%) w starości widzi zagrożenie warunków życia, problemy z utrzymaniem się, czas odchodzenia bliskich i wiążącą się z tym samotność. 18% respondentów boi się cierpienia, zaś 16% odczuwa niepewność co do własnego losu w kontekście ewentualnej opieki. Dla co siedemnastego zagrożeniem starości jest brak przydatności.

Co istotne, przedmiot obaw jest zróżnicowany pod względem wieku oraz wykształcenia. I tak młodsi najbardziej obawiają się złych warunków egzystencji. Starsi czują zagrożenie w pogarszającym się zdrowiu – obawa przed cierpieniem. Młodsi boją się również utraty bliskich, samotności. Najmniej zaś lękają się utraty sprawności, pamięci czy niedołężności. Osoby z wykształceniem wyższym czują niepokój

[1] Ibidem, s. 459.
[2] *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*, CBOS, Komunikat z badań nr BS/157/2009, Warszawa 2009.
[3] *Polacy wobec własnej starości,* CBOS, Komunikat z badań nr BS/94/2012, Warszawa 2012.

względem starości ze względu na zagrożenie bytu ekonomicznego. Słabiej wykształceni kierują swoje obawy na sprawy zdrowotne i opiekuńcze.

Wcześniejsze zestawienie z 2009 roku określa w głównej mierze postawy wobec seniorów jako jednostek. 87% ankietowanych widzi użyteczność społeczną tej generacji. Jednakże dla co jedenastego (9%) są oni obciążeniem społecznym i ekonomicznym. Zdanie to jest nacechowane różnicami w wykształceniu, a mianowicie im ktoś ma niższe wykształcenie, tym częściej ocenia starość jako obciążenie i odwrotnie. Najbardziej przychylne starości są osoby w wieku 35 do 44 lat. Po raz kolejny widoczne jest gorsze traktowanie siebie przez samych zainteresowanych. Wzmożona krytyka starości występuje u osób w wieku 65 i więcej lat.

Grupa pośrednia (35-44) zdaje się doceniać dziadków i babcie ze względu na opiekę nad wnukami, co potwierdza stwierdzenie odnoszące się do ich roli w rodzinie. 95% docenia wiedzę i doświadczenie osób starszych w kontekście zadań rodzinnych. Dla 92% są oni dobrymi sąsiadami. Co ciekawe, 88% docenia starość za możliwość wykorzystania czasu wolnego na działalność społeczną wobec otoczenia.

Ankietowani wskazują, że przyczyną gorszej sytuacji seniorów są: po pierwsze choroby, po drugie uzależnianie się od pomocy innych (postawa regresyjna), po trzecie wyraźne nierówności w traktowaniu (na różnych płaszczyznach), po czwarte nieaktywność na rynku pracy, po piąte niższe składki na ubezpieczenie zdrowotne, a tym samym gorszą opiekę.

Pozostałe cechy postaw wobec starości i starzenia się prezentują się następująco:

1) 13% ma pełne przekonanie o poszanowaniu osób starszych w społeczeństwie, 51% jest raczej o tym przekonana. Brak szacunku dostrzega 31%. Jest to współczynnik niższy o prawie połowę w stosunku do roku 1998.
2) Życzliwość względem seniorów obserwuje 71%, w tym 24% jest o niej całkowicie przekonana. Brak życzliwości dostrzega co piąty badany (18%). Sukcesywnie maleje współczynnik obserwowanej nieżyczliwości – w 2000 roku wynosił 24%, zaś w 2007 23%. Ponadto skala życzliwości jest uzależniona od wykształcenia i jest domeną ludzi o wyższym jego poziomie.
3) Najbardziej przyjaznymi środowiskami społecznego funkcjonowania osoby starszej są: rodzina (82%), sąsiedztwo (71%), parafia (69%).
4) Obojętność względem tej grupy wiekowej dominuje wg ankietowanych na ulicy 58%, środkach komunikacji publicznej 51% oraz w sklepach – zdanie dwóch na pięciu.

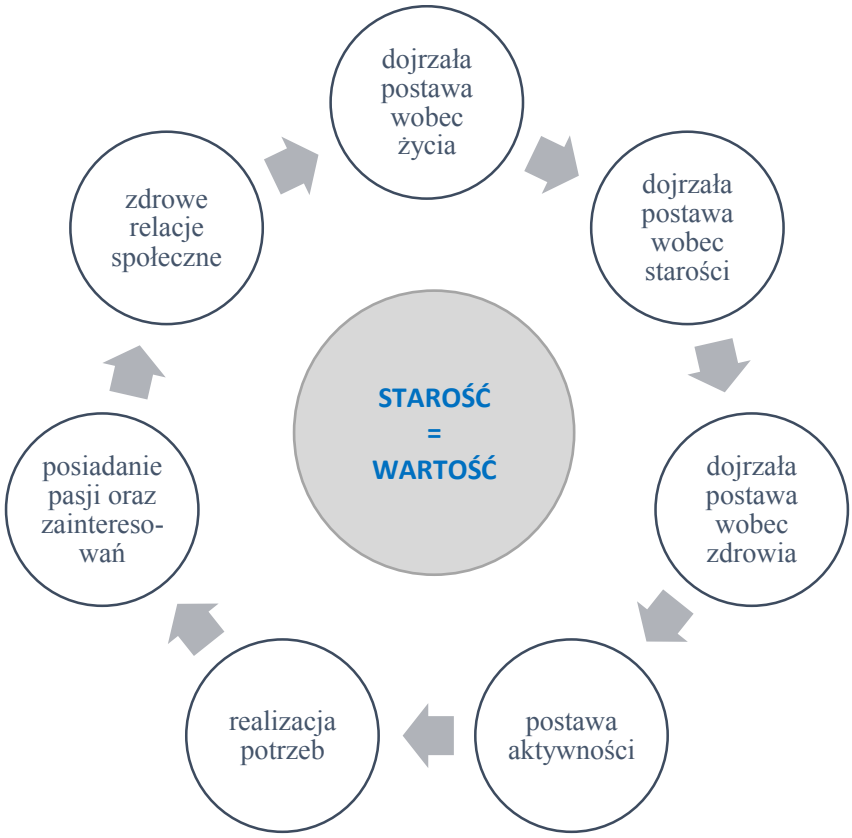
Postawy studentów do osób starszych badała między innymi Grażyna Miłkowska[1]. Z wyników jej badań dowiadujemy się, że blisko 57% bardzo często używa pejoratywnych określeń na starość i samych jej przedstawicieli, 21% czyni to często, 7% sporadycznie. Co jedenasty stroni od takich zachowań. Ogólne postawy studenckie nie są jednolite. Duży odsetek negatywnych postaw wobec osób starszych (35%) łączy się ze znacznym odsetkiem zdystansowanych i obojętnych (łącznie 24%). Przychylne nastawienie ma dwóch na pięciu badanych (41%). W innym miejscu podaje przyczyny owej dysproporcji i dość wysokiego odsetka niechęci. Sami młodzi zaliczają do nich: stereotypy i uprzedzenia (ok. 53%), postawy kolegów i koleżanek będących ich rówieśnikami (ok. 19%), postawy rodziców (ok. 17%), nienależyte przygotowanie edukacyjne do starości (ok. 7%) oraz własny lęk przed okresem starości (ok. 4%). Sama starość kojarzy im się często z wykluczeniem, osłabieniem, niesprawnością, chorobami, biedą, słabością, bezrobociem, potrzebą opieki.

W kontekście społecznych postaw wobec starości Elżbieta Dubas[2] pochyla się nad pojęciem gerontologicznego tabu. W dyskursie ogólnoludzkim pomija się tematy cielesności, duchowości osób starszych, problemów i zadań rozwojowych tego okresu życia. Stosuje się mechanizmy: zaprzeczania starości (postawa „nie ma starości"), odsuwania kwestii niewygodnych odnoszących się do przemijania (postawa „nie ma śmierci"[3]), zaprzeczania duchowości (postawa „ciało ponad duchowość"[4]), odsuwania transcendencji (postawa sekularyzacji starości). W przeciwwadze do tych stanowisk stoi określenie mówiące, że starość = wartość. Jednakże by taką była autorka uważa, iż musi spełnić kilka warunków zaprezentowanych na schemacie 9. Warunki te przenikają się i nie mają swojego okresu realizacyjnego.

Pierwszym z nich jest dojrzała postawa wobec życia, czyli posiadanie celu życiowego, lub nawet kilku celów, kierowanie się wartościami, poczucie sensu i zadania do spełnienia). Drugi to dojrzała postawa wobec starości (dostrzeganie zmiany i jej uwzględnianie przy modyfikacji ról społecznych, postawa włączania się w życie społeczne). Trzeci to dojrzała postawa wobec zdrowia (ćwiczenia usprawniające, zdrowe odżywianie, spokój psychiczny). Czwarty to postawa aktywności (angażowanie swoich sił i potencjałów w różne działania, w tym społecznikowskie). Piąty to realizacja

[1] G. Miłkowska, *Analiza postaw społecznych wobec ludzi starszych na podstawie opinii studentów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie" 2014, t. XVI, s. 177–192.
[2] E. Dubas, *Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, nr 20, s. 147-148.
[3] Autorskie dookreślenie.
[4] Autorskie dookreślenie.

potrzeb (potrzeb własnych z ich jednoczesnym rozwojem). Szósty to posiadanie pasji, zainteresowań, ale i marzeń z ich realizacją a nie jedynie koncepcją. Warunek ostatni – „zdrowe" relacje społeczne odnosi się do integracji społecznej, nabywania nowych kontaktów, wychodzenia poza własny świat, odkrywanie innych. Całe to spektrum pozwoli na zmianę podejścia do siebie, ale i zmianę podejścia innych do człowieka starszego jako swoistego uczestnika życia społecznego, nie zaś jako tylko bywalca lub obserwatora.



Schemat 9. Warunki percepcji starość = wartość

Źródło: Opracowanie własne na podstawie E. Dubas, *Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, nr 20, s. 148-149.

Anna Śliwa oraz Sławomir Śliwa[1] zajęli się analizą postaw nieletnich względem starzejących się osób. W badaniach wzięli udział młodzi ludzie uczący się w gimnazjum (PG), wychowankowie młodzieżowego ośrodka wychowawczego (MOW) oraz OHP (łącznie 111 osób). Dziewięciu na dziesięciu (93%) badanych MOW uznało, że starsi ludzie zachowują się zupełnie odmiennie niż młodsi. Podobnego zdania byli uczestnicy

[1] A. Śliwa, S. Śliwa, *Postawy nieletnich wobec osób starzejących się*, [w:*] Pamiętaj o swojej starości*, S. Rogala (red.), Wydaw. WSZiA w Opolu, Opole 2011, s. 43-53.

OHP (89%) oraz uczniowie PG (90,7%). Ponadto uważają oni, iż wszyscy ludzie starsi są sobie podobni. Co trzeci przypisuje przyjazne nastawienie seniorów względem młodych. Dla blisko 50% nieletnich z MOW i ok 45% z OHP starszych wiekiem powinno zostawić się samymi sobie. Podobne zdanie miał co trzeci gimnazjalista. Połowa młodych ludzi z PG i OHP uważa, że starsi posiadają mniejszy stopień inteligencji niż oni, z czego prawie 70% z OHP jest przekonana o braku możliwości nauczenia się przez nich czegoś nowego. Pozytywnym akcentem jest stwierdzenie mówiące o korzystaniu z mądrości życiowej seniorów. O zdanie w pewnych kwestiach chce ich pytać 75% PG, ponad 70% młodzieży MOW i ok. 54% OHP. Wyniki tych badań zdają się potwierdzać szereg stereotypów starości opisywanych w dalszej części podrozdziału.

Co ciekawe, w czasie inicjowania jednego z projektów edukacyjnych w szkole średniej w Krakowie (XVI Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego) – projekt BRYGADA PP, Moduł II – praca z i na rzecz osób starszych – dostrzegłem w czasie diagnozy szereg deprecjonujących postaw wobec starości. Uczniowie czynili do tej pory z tego zjawiska temat tabu, a jeśli już mówili o starzeniu się i starości to wskazywali ogólnospołeczne schematy myślowe będące kopią stereotypów. Pod koniec pierwszego etapu projektu (po żywej współpracy z domami pomocy społecznej, uniwersytetami trzeciego wieku oraz po spotkaniach ze starszymi uczestnikami ważnych historycznych wydarzeń, np. uczestnikami II Wojny Światowej) zmienili swoje postrzeganie i większość ze zdziwieniem patrzyła na wcześniej formułowane przez siebie oceny starości.

Niepokojącym zjawiskiem społecznym jest przemoc stosowana względem człowieka posuniętego w latach, który staje się jej ofiarą nie tylko w ośrodkach opieki, szpitalach czy placówkach terapeutycznych, ale coraz częściej w swoich domach[1]. Należy dodać, iż przez przemoc rozumie się nie tylko uszczerbek fizyczny, ale także znęcanie się psychiczne, nadużycia finansowe, przemoc seksualną, czy też zaniedbywanie. Jak podaje Remigiusz J. Kijak: „badania dowiodły, iż blisko 6% seniorów doświadcza przemocy, a wskaźnik narażenia na przemoc jest wyższy dla kobiet niż dla mężczyzn”[2]. Są one często ofiarami swoich współmałżonków.

[1] Zob. J. Maćkowicz, *Osoby starsze jako ofiary przemocy domowej. Ujęcie wiktymologiczne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017.
[2] R.J. Kijak, *Przemoc wobec ludzi starszych*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R.J. Kijak, Z. Szarota (red.), Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 80.

Najczęstszymi formami przemocy były: znieważanie, wyzywanie, lekceważenie, ośmieszanie, kopanie, duszenie, okaleczanie[1].

Z tym faktem związane jest zjawisko ageizmu, czyli „zestaw przekonań, uprzedzeń i stereotypów mających swe podstawy w biologicznym zróżnicowaniu ludzi, związanym z procesem starzenia się, które dotyczą kompetencji i potrzeb osób w zależności od ich chronologicznego wieku. Wiek kalendarzowy używany jest zatem do wyodrębniania grup, których dostęp do różnorodnych zasobów społecznych podlega systematycznej kontroli"[2]. To postawa jawnej dyskryminacji poprzez lekceważenie seniorów, ich niedostrzeganie, czy też pomijanie, w wielu sprawach, protekcjonalność, izolację, wykorzystywanie np. niewiedzy i naiwności, obojętność na postulowane potrzeby.

Z postawami lęku, stygmatyzacją oraz degradacją starości starają się walczyć środowiska naukowe organizując warsztaty, konferencje naukowe, sympozja, wystawy. Coraz częściej dochodzi również do międzypokoleniowej wymiany edukacyjnej, gdzie młodsi mogą się dowiedzieć o funkcjonowaniu społecznym seniorów, a starsi o potrzebach i funkcjonowaniu współczesnej młodzieży[3].

3.2.3. Stereotypy starości

Z postawami społeczeństwa i kreowanymi przez niego wizerunkami starości silnie powiązane są stereotypy. Seniorzy są grupą obarczoną wieloma generalizacjami i schematami wyrażanymi przez inne generacje.

Stereotypy mają trojakie pochodzenie: indywidualne, zbiorowe, instytucjonalne. W przypadku pierwszym dokonuje się uproszczeń na podstawie kilku doświadczeń własnych (często powierzchownych i wyciąganych z kontekstu), w przypadku drugim jednostka opiera się w swej analizie na zdaniach innych, a w przypadku trzecim fałszywej wiedzy dostarczają nam instytucje odpowiedzialne za pomoc, jak chociażby ośrodki pomocy społecznej.

[1] Ibidem.
[2] P. Szukalski, *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity,* [w:] *Zagrożone człowieczeństwo. Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności,* E. Kantowicz, G. Orzechowska (red.), t. III, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012, s. 247.
[3] Pomaga w tym m.in. ogłoszony przez Urząd Miasta Krakowa konkurs „Działajmy Razem" skupiający się na realizacji działań międzypokoleniowych. Zob. Portal Edukacyjny, *Konkurs – Działajmy Razem*, http://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/209250,1812,komunikat,konkurs__dzialajmy_razem.html, [dostęp: 12.06.2017].

Jadwiga Kukulska[1] wpływu indywidualnych uprzedzeń dopatruje się w postawie gerontofobicznej. Irracjonalny lęk przed starością staje się zaczynem unikania i dyskryminowania osób starszych na wielu płaszczyznach. Tematykę gerontofobii podejmuje również Ewa Miszczak[2], rozpatrując to pojęcie z perspektywy czasowej. W jej opinii zmienia się zakres lęku i jego skala ze względu na zmieniające się warunki adaptacyjne człowieka we współczesności. Jednak istota tego zjawiska pozostaje taka sama, a więc obawa przed ludźmi starszymi, kontaktem z nimi, jak i paniczny lęk przed samym procesem starzenia się. Ów paniczny lęk przejawia się w całościowym negatywnym określaniu ostatniej generacji wiekowej. Gerontofobia, jak i inne fobie, nie jest naturalną reakcją człowieka, jest patologicznym strachem połączonym z niewspółmiernymi reakcjami odrzucania starości.

Jakie zatem stereotypy najczęściej wyróżniamy? Kinga Wiśniewska-Roszkowska prezentuje cztery główne zarzuty, które stawia się starości. Pierwszy mówi o starości jako fazie oddalającej od życia czynnego. Drugi utożsamia starość z upośledzeniem sił fizycznych. Trzeci pozbawia seniorów prawa do przyjemności zmysłowej. Czwarty zaś zrównuje starość ze śmiercią i jej bliskim nadejściem[3].

B. Zboina ze współautorkami artykułu, prezentując kryzysy starości w kontekście pedagogicznym, odnoszą się do klasycznych stereotypowych przywar starości, a mianowicie do zrównania jej z samotnością, lękiem, utratą ważnych ról społecznych, utratą kondycji, chorobą czy przymusową bezczynnością[4]. Widmo przemijania wiąże się dla wielu z wycofaniem i szeroko pojętą stratą, a wcale tak nie musi być. Zapomina się o redefinicji siebie i swojego położenia, tak jakby dana aktywność i miejsce było człowiekowi przypisane raz na zawsze od urodzenia.

Z. Szarota[5], powołując się na Rolanda Bartela, wymienia siedem mitów starości, do których zalicza się:

- mit opuszczenia/osamotnienia;
- mit umacniania się poglądów i postaw konserwatywnych;

[1] J. Kukulska, *Stereotypy na temat wieku a stosunek bibliotek do bibliotekarzy 50+,* „Seniorzy w bibliotekach – projekty, badania, teorie, wizje" 2008, nr 7/2008.
[2] E. Miszczak, *Czy w Polsce występuje gerontofobia?,* [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 156-167.
[3] K. Wiśniewska-Roszkowska, *Starość jako zadanie,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989, s. 45.
[4] B. Zboina, B. Kołdon, H. Król, B. Bakalarz-Kowalska, *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, „Forum Pedagogiczne" 2011, nr 1, s. 71-85.
[5] Z. Szarota, *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych,* Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 1998, s. 29.

- mit spadku możliwości dokonywania osiągnięć;
- mit pogarszającego się stanu zdrowia;
- mit utraty zdolności podejmowania różnych decyzji;
- mit zahamowania możliwości rozwojowych, w tym także intelektualnych;
- mit aseksualności.

Do tego ostatniego nawiązuje w „Psychologii Rozwojowej" Magdalena Grabowska[1]. W jej badaniach dostrzegamy, iż jedna trzecia przebadanych osób w wieku 60 do 85 lat podejmuje aktywność seksualną raz do roku. Ponad jedna czwarta czyni to raz na kilka miesięcy, co piąty raz w miesiącu, ok. 6% raz w tygodniu, a ok. 3% dwa lub trzy razy w tygodniu. Co istotne, 11% deklarowało brak współżycia od ponad roku lub całkowity jego brak. Brak potrzeb bliskości seksualnej nie jest to zatem wyznacznik starości, jak wielu mniema[2]. Sytuacji tej też nie dostrzega się w przypadku starszych niepełnosprawnych intelektualnie osób. R. J. Kijak, prezentując własne wyniki badań, wskazuje, że 15% badanych podejmuje aktywność seksualną. Zestawia to z wynikami dotyczącymi osób w wieku 20-35, gdzie współżycie seksualne deklaruje 13%[3].

Inne spojrzenie na tworzenie się stereotypów starości proponują B. Evan Blaine oraz Kimberly J. McClure Brenchley[4]. Wymieniają siedem stereotypowych podgrup osób starszych z kilkoma również generalizującymi ich cechami. Większość z nich podchodzi negatywnie do tego okresu życia i ich przedstawicieli, ale co ważne nawet to zestawienie zdaje się zadawać kłam samemu potocznemu ujęciu stereotypu. Nie jest on zawsze negatywny i nie zawsze deformuje przedmiot lub podmiot, którego bezpośrednio dotyka. Na uwagę zasługuje ostatnia podgrupa i przypisane do niej cechy: inteligencja, zdrowie, niezależność i produktywność (tabela 3).

Tabela 3. Podgrupy stereotypowe osób starszych z cechami

Podgrupa	Cechy
Przygnębiony	Zaniedbany, smutny, samotny, obawiający się
Poważnie upośledzony	Słaby, powolnie myślący, mający demencję

[1] M. Grabowska, *Stereotypy płci i starości a zachowania seksualne osób w okresie późnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2009, tom 14, nr 4, s. 45-56.
[2] Zob. M. Cichocka, *Starość i seks*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, M. Beisert (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 213-236; A. Kowgier, *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
[3] R.J. Kijak, *Seksualność osób starszych – problemy intymności ludzi w późnej dorosłości w Polsce*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...,* B. Antoszewska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.). Wydaw. UWM, Olsztyn 2015, s. 22.
[4] B.E. Blaine, K.J. McClure Brenchley, *Understanding the psychology of diversity*, St. John Fisher College, SAGE Publication, California 2013.

Jędza/mruk	Uprzedzony, uparty, zirytowany, skarżący się, wścibski
Pustelnik	Cichy, nieśmiały, żyjący w przeszłości, żyjący podług swojego stylu
John Wayne konserwatywny	Dumny, patriotyczny, konserwatywny, religijny, zamożny
Idealny dziadek	Miły, hojny, zorientowany na rodzinę, mądry
Złoty wiekiem	Inteligentny, produktywny, zdrowy, niezależny

Źródło: B.E. Blaine, K.J. McClure Brenchley, *Understanding the psychology of diversity*, St. John Fisher College, SAGE Publication, California 2013, p. 177.

Jeśli nie każda osoba starsza jest samotna i słaba, to tak samo patrząc na aktywnych seniorów nie możemy mówić, iż każdy takim jest. Nasz społeczny obraz wycinka rzeczywistości nie może być redukowany w wyniku sporadycznych doświadczeń.

Amerykański portal *Senior Citizen Times*[1] podaje 20 najbardziej popularnych mitów dotyczących starości:

1) Większość osób starszych żyje w instytucjach.
2) Emerytura jest mniej uciążliwa dla kobiet niż dla mężczyzn.
3) Chorobę Alzheimera należy wiązać ze starością.
4) Starsi pracownicy są mniej wydajni niż młodsi pracownicy.
5) Choroba i niepełnosprawność dotyczy starości.
6) Starsi nie mogą się uczyć.
7) Starsi ludzie bardziej obawiają się śmierci niż osoby młodsze.
8) Starsi ludzie są mili, słodcy i spokojni dla świata.
9) Starsi ludzie są słabi i bezbronni.
10) Starsi ludzie nie są zainteresowani aktywnością seksualną ani do niej zdolni.
11) Seniorzy są nudni i zapominalscy.
12) Seniorzy są nieproduktywni.
13) Seniorzy są zrzędliwi i kłótliwi.
14) Starsze kobiety są ciężarem dla wszystkich.
15) Starość zaczyna się w wieku 60 lat.
16) Starsi ludzie nie mają uczuć.
17) Starsi ludzie mówią o niczym.
18) Większość seniorów jest przyzwyczajona do swoich sposobów, nie można ich zmieniać.

[1] Senior Citizen Times, *Top 20 stereotypes of older people*, https://the-senior-citizen-times.com/2011/11/23/top-20-stereotypes-of-older-people/, [dostęp: 12.06.2018].

19) Większość osób starszych postrzega się jako osoby słabego zdrowia.

20) Większość osób starszych jest samotna i odizolowana od swoich rodzin.

Szczególną uwagę przykuwają określenia 6 i 15. Pierwszemu zadaje kłam stopień rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora, aktywne uczestnictwo osób starszych w kursach komputerowych, kursach języka obcego, konferencjach i sympozjach popularyzujących wiedzę. Co do drugiego określenia trzeba zaznaczyć, że szereg badań nad seniorami granicę wiekową ustala właśnie na ten okres życia. Coraz częściej jednak mówi się o przesuwaniu granic metrykalnych odnoszących się do okresu późnej dorosłości, co badacze amerykańscy już od jakiegoś czasu zdają się postulować i wprowadzać do dyskursu. W Europie nadal pozostaje się przy tej klasyfikacji z uwagi na tworzone projekty socjalne.

Z. Szarota, za Schmidtem i Bolandem, wymienia kilka obrazów stereotypowych człowieka posuniętego w latach[1]. Są nimi:

- senior zapominający, powolny, nieaktywny seksualnie, z drżącymi rękami – *człowiek słaby*;
- senior biedny, lękliwy, żyjący bardzo skromnie, będący ofiarą różnych wyłudzeń i oszustw – *człowiek bezbronny*;
- senior nieufny, konserwatywny, sztywny, zacofany, niezrównoważony, żyjący jedynie przeszłością – *człowiek osamotniony*;
- senior chory, powolny, słaby, wymagający pomocy – *człowiek niezaangażowany społecznie*;
- senior skąpy, chciwy, snobistyczny, oschły – *nieznośny sąsiad*;
- senior nieszczęśliwy, prawie nieaktywny, przewrażliwiony – *człowiek zniechęcony*;
- senior brudny, będący obciążeniem społecznym – *żebrak, włóczęga*;
- senior zgorzkniały, ponury, egoistyczny – *człowiek złośliwy*.

Ta sama autorka w innym miejscu, we własnych badaniach[2], metodą testu skojarzeń, zebrała wyobrażenia dotyczące starości poprzez analizę skojarzeń czy też porównań do zwierzęcia, przedmiotu i rośliny. W taki oto sposób respondenci porównali starość np. do *żółwia* (zamknięcie, powolność, mądrość, odporność na problemy), *łosia* (łagodność, królowanie), *wierzby* (pochylenie, kruchość,

[1] Z. Szarota, *Wielofunkcyjna działalność…*, op. cit., s. 30.

[2] Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki,* Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 2004, s. 51-56.

dostojeństwo), *dębu, sekwoi* (siła), *kaktusa* (na pozór odstrasza, ale w środku pełen wrażliwości, delikatności i żywych soków), *starej szafy* (ciągła sprawność, solidność), *fotela* (ciepło, skarbnica doświadczeń), *książki* (bogactwo treści połączone z brakiem zrozumienia) oraz do wielu innych z tej kategorii.

Swój wpływ na tworzenie i ugruntowanie stereotypów starości mają media, zarówno tradycyjne jak telewizja, radio, prasa czy Internet, jak i nowe media (głównie portale społecznościowe). Na popularnych portalach, jak Facebook czy Twitter, nie brakuje negatywnych stygmatów starości wyrażanych np. poprzez ośmieszające starość obrazki, filmiki, memy, komentarze pod artykułami. Ogromną ilość degradacyjnych obrazów tego okresu życia spotykamy na portalu Demotywatory. Wystarczy w przeglądarkę wpisać słowo senior i pojawi się ogrom nieuprawnionych generalizacji.

Wiesław Godzic[1], zastanawiając się nad miejscem seniora w świecie celebrytów stwierdza, iż w polskiej kinematografii jest zdecydowanie mniej miejsca dla starszych aktorów niż dla ich młodszych kolegów po fachu. Starość i związane z nią kwestie są traktowane po macoszemu – w końcu to temat tabu. Wydaje się, że podobna tendencja dotyczy przestrzeni muzycznej i jej eksponowania w odbiornikach telewizyjnych. Lepiej „sprzedaje" się stacjom telewizyjnym młody i perspektywistyczny artysta niż ten tworzący w odległej przeszłości. Sami wokaliści, starając się odwrócić ten trend, poddają się różnym zabiegom odmładzającym, w tym operacjom plastycznym. Na myśl przychodzą słowa: „W świecie, w którym rządzi kult młodości, ci, którzy nie podporządkują się – tracą na atrakcyjności kompetencji i zainteresowaniu społecznym"[2].

Z kolei dla Ewy Kulisz polskie media na wszystkich płaszczyznach oddziaływania – od wizualnej przez tekstową do reklamowej – spłycają znaczenie osób starszych wiekiem. Rzadko są podmiotami reportaży, pojawiają się w nich sporadycznie. Sam zaś wizerunek starości jest jednowymiarowy, silnie powiązany ze stratą. Opiniotwórcze programy wolą zapraszać ludzi młodych. Zachodnie media częściej sięgają po starszych uznając ich za ekspertów, gwarancję wiarygodności, stonowania, kompetencji[3].

[1] W. Godzic, *Czy celebryta może być stary?*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 60-65.
[2] E. Sygit, *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze?,* „Psychogeriatria Polska" 2008, nr 5, s. 155.
[3] E. Kulisz, *Obraz seniora w mediach*, [w:] *O sposobach mówienia o starości…,* op. cit., s. 66-67.

Michał Szyszka oraz Katarzyna Walotek-Ściańska[1], odwołując się do współczesnych paradygmatów kultury popularnej, uznają, że media pomijają starość, ponieważ łatwiej im opierać się na prostych środkach przekazu zapewniających widownię. Stereotypy starości są prostsze do potwierdzenia, bo już zakorzenione, niż materiały z nimi polemizujące. Podejmowanie się tematyki przemijania jest dla nich ryzykowne i niezwykle trudne. Każdy zaś woli iść prostszą drogą.

W prasie, zgodnie z obserwacjami Anny Pawliny[2], dominują negatywne obrazy starości. W głównej mierze bazują one na wyliczaniu cech seniorów: chorych, wymagających opieki, potrzebujących pomocy, dających się wykorzystywać, ofiary manipulacji, biernych, roszczeniowych względem społeczeństwa i państwa, posiadających ograniczone możliwości.

Autorka ta zajmuje się również analizą prezentowania starości w reklamach. Dostrzega cztery wzory postaw względem tego okresu życia. Pierwszy typ reklam mówi o tym, że reklama skierowana jest głównie do osób starszych (przykładem są reklamy kosmetyków na zmarszczki, preparatów na siwienie włosów, leków na rozmaite choroby, w tym te usprawniające życie seksualne). Drugi typ reklam to przekaz z udziałem seniorów skierowany do szerszego grona osób – reklamy sieci komórkowych, reklamy odzieży, reklamy sprzętów rzekomo wolniej starzejących się niż człowiek. Typ trzeci – reklamy kpiące z seniorów i samej starości – poprzez humor umniejsza się znaczenie, a czasem wręcz ośmiesza ten okres. Typ ostatni uwrażliwiający na problemy pozycji osób starszych w społeczeństwie odwołuje się do skojarzeń pozytywnych poprzez edukację i wpływ na świadomość ludzką – przykład kampanii społecznych[3]. Jedynie ten ostatni wzór pozbawiony jest elementów wykorzystujących negatywne uproszczenia (schemat 10).

[1] M. Szyszka, K. Walotek-Ściańska, *Osoby starsze w środkach masowego przekazu*, [w:] *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie*, K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red.), Oficyna Wydawnicza WSH, Sosnowiec-Praha 2013, s. 87-97.
[2] A. Pawlina, *Stereotypowe wizerunki starości w wybranych przekazach kulturowych,* [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, M. Malec (red.), Oficyna Wydawnicza ATUT - Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, Wrocław 2011, s. 145.
[3] A. Pawlina, *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień,* „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni" 2010, nr 8, s. 225-237.

reklama z udziałem osób starszych skierowana do szerszego grona odbiorców
reklama skierowana głównie do osób starszych
reklama kpiąca ze starości i ludzi starszych
reklama uwrażliwiająca na problemy pozycji osób starszych w społeczeństwie

Schemat 10. Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie A. Pawlina, *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni" 2010, nr 8, s. 106-110.

Zofia Szarota i Joanna Łaszyn w artykule „Autopercepcja dojrzałych kobiet" formułują tezę, że „adresowane do kobiet w późnej dojrzałości społeczne oczekiwania wyznaczają im wiele ograniczeń"[1]. Oczekiwania te przyjmują postać heterostereotypów, które nie tylko zniekształcają obraz dojrzałej kobiety, co mają realny wpływ na osłabienie jej chęci do podejmowania się rozmaitych ról w życiu aktualnym i przyszłym. Wpływają zatem na autopercepcję. Przybierają postać łagodną i złośliwą. Pierwsza dotyczy subtelniejszych uprzedzeń wiekowych biorących swój początek z zarówno świadomych, jak i nieświadomych obaw przed procesem starzenia się i starości. Druga kształtuje się pod wpływem procesu stereotypizacji i w swoich dalekich konsekwencjach prowadzi do przekonania o bezwartościowości ludzi starszych wiekiem.

W prezentowanych w tym artykule wynikach badań dokonanych na próbie 53 kobiet dostrzega się zupełnie odwrotny trend. Starość nie jest postrzegana jako brak pozytywów (wskazanie jedynie 6 osób), ale jako czas nowych form aktywności (29 osób), czas spełniania marzeń (32 osoby), czas poświęcony na upragniony odpoczynek (30 osób), czy też zajmowanie się wnukami (33 osoby). Kobiety te za czynniki warunkujące swoje szczęście podały dobre zdrowie (24 osoby) i wspaniałą

[1] Z. Szarota, J. Łaszyn, *Autopercepcja dojrzałych kobiet*, „Ruch Pedagogiczny" 2012, nr 2, s. 85.

rodzinę (37 osób). Aż 43 na 53 odczuwa potrzebę zmiany, co nijak ma się do powszechnego stereotypu stagnacji i braku chęci do modyfikacji swojego życia.

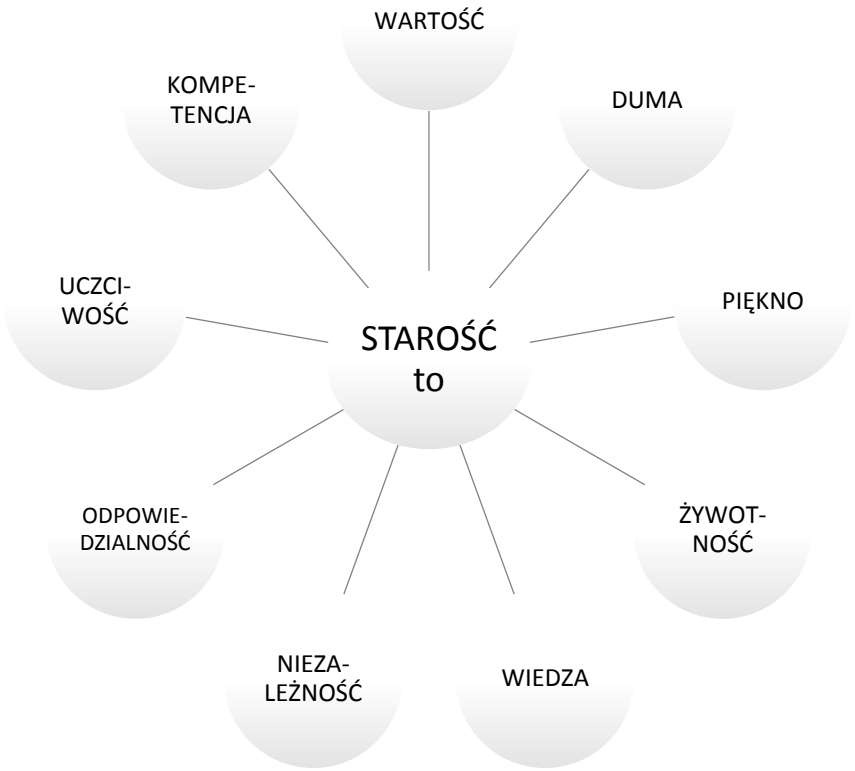
Jeśli chodzi o tzw. „lustro społeczne", to ujęte w badaniach kobiety mają zdecydowanie gorsze przekonanie o odbiorze swojej osoby w osądach młodych ludzi. Są przekonane o określaniu ich jako konserwatywne (48 osób), aseksualne (47 osób), powolne i nieatrakcyjne (po 46 osób), czy też zapatrzone w przeszłość (45 osób). Wśród pozytywnych cech swojego okresu życia, uważają iż młodzi mogą uznać dojrzałość i zaradność (po 33 osoby) oraz niezależność finansową (35 osób), ale nie atrakcyjność (jedynie 4 osoby) czy nowoczesność i seksapil (odpowiednio 2 i 3 osoby).

W dalszej części zbadano zgodność respondentek z panującymi stereotypami odnoszącym się do przedstawicielek ich wieku. Większość pań utożsamia się ze stereotypami mówiącymi o starości nakierowanej na wnuczęta (43 osoby) i ogarniającą ich samotność (37 osób). Obalone zostały mity braku zainteresowania seksem (wskazanie tylko 4 osób) i randkami (7 osób), nadmiernym udziałem w życiu Kościoła (5 osób), brakiem optymizmu czy nieakceptacją swojego aktualnego życia (optymizm 24 osoby, akceptacja życia 35 osób)[1].

Całość tych badań dowodzi, że starość, z pewnymi możliwymi ograniczeniami, głównie natury społecznej i zdrowotnej, nie może być definiowana jako strata i niemoc, a wręcz jako okres pięknej dojrzałości, innej niż wcześniejsze okresy życia, lecz równie atrakcyjnej i dającej wiele satysfakcji.

Wiele stereotypowych obrazów osoby starszej można napotkać w literaturze polskiej i zagranicznej, o czym pisze chociażby Beata Walęciuk-Dejneki[2] skupiająca się na odbiorze kobiecej starości. Optymizmem napawają jednak badania Ewy Miśkowiec, gdzie młodzi ludzie określają starość jako zadbaną (36%) i radosną (21%), pełną doświadczenia (36%) i mądrości (26%)[3]. Choć nie brakuje również w nich przywiązania do negatywnych cech, to obraz ten stale ulega zmianie. Docelowo dąży się bowiem do uświadomienia, że starość jest piękna, w myśl stanowiska Esthery Vilar z jej postulatami (schemat 11).

[1] Ibidem, s. 87-98.
[2] B. Walęciuk-Dejneki, *Oblicza kobiecej starości. Literatura i historia*, Wydaw. Aureus, Kraków 2016.
[3] E. Miśkowiec, *Postrzeganie osób starszych przez młodzież*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 26-29.



Schemat 11. Postulaty antystereotypowych cech starości E. Vilar

Źródło: Opracowanie własne na podstawie E. Vilar, *Starość jest piękna. Manifest przeciwko kultowi młodości,* Agencja ADiT, Warszawa 2008, s. 27-39.

Jako zasadnicze skutki stereotypizacji starości w społeczeństwie oraz mediach wylicza się: spadek własnej wartości u danego podmiotu (brak poczucia bycia cenionym członkiem społeczności), dyskryminację w szpitalach, dewaluację indywidualności i niezależności tej grupy osób, infantylizację ich potrzeb, stawianie barier komunikacyjnych[1]. Dosadniejsze stwierdzenie formułują Luisa Ramirez oraz Ximena Palacios-Espinosa pisząc, iż stereotypy nie tylko zaburzają społeczne funkcjonowanie jednostki kształtując jej postawy oraz obraz starości wyrażany przez otoczenie, ale mają również wpływ na jej stan zdrowia, głównie w sferze psychicznej[2].

Z kolei Ruth A. Lamont, Hannah J. Swift oraz Dominic Abrams[3] ujawniają w swoich badaniach nieodłączną prawidłowość związaną ze zjawiskiem stereotypowej domeny wydajności. Chodzi tutaj o prezentację dowodu na to, że stereotyp odnoszący

[1] D. Raina, G. Balodi, *Ageism and Stereotyping of the Older Adults*, „Scholars Journal of Applied Medical Sciences" 2014, No. 2, p. 733-739.
[2] L. Ramirez, X. Palacios-Espinosa, *Stereotypes about Old Age, Social Support, Aging Anxiety and Evaluations of One's Own Health*, „Journal of Social Issues" 2016, Vol. 72, No. 1, p. 57-70.
[3] R.A. Lamont, H.J. Swift, D. Abrams, *A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage*, "Psychology and Aging" 2015, No. 30(1), p. 180-193.

się do możliwości danej osoby, jako punkt wyjścia, w dużej mierze kreuje ostateczne wyniki tejże osoby, czyli to z jakim oczekiwaniem traktuje się daną grupę ma bezpośrednie przełożenie na stan rezultatów. Z tego wynika, że stereotyp (ten negatywny) potrafi wpływać na zmniejszenie wydajności jako mechanizm samospełniającej się przepowiedni.

3.3. Potrzeby jesieni życia

Trzecim czynnikiem formującym ludzkie marzenia są odczuwane potrzeby. Nie tworzą one wprost kategorii przedmiotu marzeń, ale mają wpływ na siłę twórczą podmiotu. Ukierunkowują jego zapatrywania. I tak osoba, która ma poczucie zaspokojenia potrzeb podstawowych sięga swoim myśleniem, a następnie dążeniem ku dalszym sferom rozwojowym, zaś osoba, która ma niezaspokojone potrzeby niższego rzędu nie jest po wielokroć w stanie „przebić" się w swoich marzeniach poza sprawy przyziemne.

Jak pisze Grażyna Orzechowska: „Potrzeba jest utożsamiana z dowolnym elementem zbioru pragnień, dążeń, popędów i określa treść tych pragnień"[1]. Jest zatem istotnym czynnikiem motywacyjnym, w tym czynnikiem pobudzającym do fantazjowania. Jako subiektywne poczucie braku czegoś skłania nasze myśli do zaspokojenia, a czasem kompensacji tegoż braku. Truizmem jest więc mówienie, że ich spełnienie warunkuje sprawne funkcjonowanie jednostki[2].

Wanda Krzemińska w książce „Starość rośnie wraz z nami" odnosi się do dwóch kluczowych potrzeb wieku senioralnego. Pierwsza to potrzeba zrozumienia, druga to potrzeba miłości. Pisze: „Starego człowieka także trzeba poznać. Również własną matkę lub ojca. A potem dopiero nauczyć się pomagać mu w sposób właściwy. Pomagać – szanując. Pomagać – nie raniąc, a zarazem nie pozwalając ranić siebie. Pomagać – poznając jego zainteresowania i umożliwiając ich pogłębianie. Pomagać – uznając godność nie tylko duszy, lecz i ciała"[3].

Godność osoby ludzkiej, jako jedna z podstawowych wartości, jest nienaruszalna bez względu na to, jaką dana osoba zajmuje pozycję społeczną, jaką ma płeć, narodowość czy ile aktualnie lat liczy i jaki ma stan zdrowia. Konrad Kozioł wskazuje, iż „nienaruszalność godności ludzkiej wyraża się w tym, że nie zostaje ona utracona

[1] G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej,* Wydaw. WSP, Olsztyn 1999, s. 21.
[2] K. Obuchowski, *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich,* Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2000, s. 84.
[3] W. Krzemińska, *Starość rośnie wraz z nami,* PAX, Warszawa 1980, s. 33.

nawet przez zachowanie się człowieka w sposób jemu <niegodny>. Nie można godności odebrać żadnej istocie ludzkiej"[1]. Jan Galarowicz[2] przytacza pogląd Jana Pawła II, iż człowiek jest szczególnym dobrem, o który należy dbać i którego godność należy szanować, ponieważ sam w sobie już jest wartością przez to, kim jest. Wartością jest jego wnętrze, „w którym odnajdujemy pierwiastki życia duchowego"[3] osobliwe jedynie w człowieku.

Postawa godności wobec osób starszych nie sprowadza się jedynie do szacunku wobec tej grupy wiekowej, nie jest również jedynie wyrazem uznania za zasługi. Jest całym spektrum podejścia do tego okresu życia zarówno przez otoczenie społeczne, jak i sam podmiot. Poczucie godności zapewnia bowiem przekonanie o własnej wartości, która ma charakter personalny oraz relacyjny – ujawnia się w czasie relacji, w tym międzygeneracyjnych[4].

Prawidłowy rozwój psychiczny człowieka w każdym wieku warunkowany jest zaspokajaniem potrzeb, wśród których Janusz Kirenko i Ewa Sarzyńska wymieniają[5]:

- potrzebę aktywności (potrzeba bycia człowiekiem aktywnym, twórczym, rozwijającym swoje osiągnięcia);
- potrzebę poczucia bezpieczeństwa (zarówno w odniesieniu do zdrowia fizycznego jak i komfortu życia psychicznego);
- potrzebę izolacji / alienacji (skierowanie swojej uwagi na siebie);
- potrzebę rozrywki (zabawa, wrażenia zmysłowe, doznania – w tym seksualne);
- potrzebę równowagi (*constans*);
- potrzebę zależności (np. pomocy ze strony innych);
- potrzebę bycia w centrum uwagi (zauważenia).

B. Szatur-Jaworska wymienia pięć zasad działania polityk publicznych wobec osób starszych, które są oparte na ich potrzebach. Pierwszą z nich jest *niezależność* – dostęp do pożywienia, mieszkania, wody, ubrania, opieki zdrowotnej, wsparcie rodziny (nieingerujące), posiadanie własnego dochodu umożliwiającego przetrwanie,

[1] K. Kozioł, *Godność osoby ludzkiej jako uniwersalnej wartości w orzecznictwie trybunału konstytucyjnego*, „Pedagogika Katolicka" 2013, nr 13, s. 68.
[2] J. Galarowicz, *Paradoks egzystencji etycznej*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 2009.
[3] Ibidem, s. 177.
[4] S. Steuden, *Starzenie się z godnością*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 473-476.
[5] J. Kirenko, E. Sarzyńska, *Bezrobocie, niepełnosprawność, potrzeby,* Wydaw. UMCK, Lublin 2010, s. 232-268.

możliwość samostanowienia, decydowania o sobie i swojej aktywności, możliwość korzystania z programów edukacyjnych, prawo dostosowania mieszkania do własnych preferencji. Drugą jest *uczestnictwo* – integracja ze społecznością, aktywny udział w konstruowaniu programów na rzecz swojej grupy wiekowej, możliwość dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem, możliwość wpływu na otaczającą rzeczywistość, możliwość bycia społecznikiem i aktywnym obywatelem swojego kraju. Trzecia potrzeba to *opieka* – wparcie ze strony rodziny, pomoc społeczności lokalnej, dostęp do opieki zdrowotnej, dostęp do usług społecznych i prawnych, dostęp do szpitali i specjalistów. Czwarta potrzeba to *poczucie samorealizacji* – możliwość rozwoju potencjałów, dostęp do edukacji, kultury, rekreacji, zasobów społecznych, możliwość rozwoju duchowego. Potrzebą ostatnią jest wspominana już godność[1].

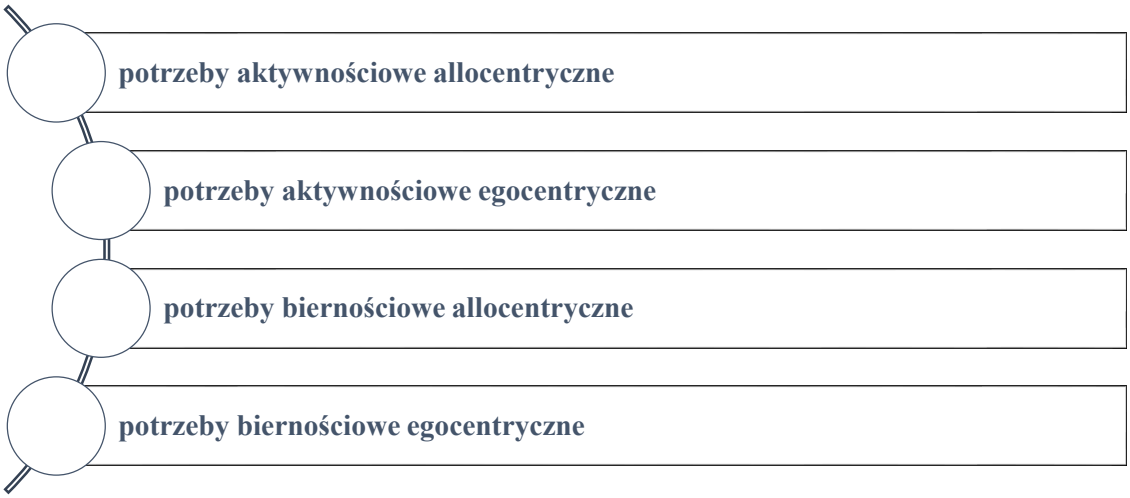
Do najczęściej powtarzających się potrzeb okresu późnej dorosłości zalicza się potrzebę opieki. Dla Piotra Błędowskiego[2] wydłużający się czas przeciętnego życia danej jednostki wywołuje bezpośrednie skutki dla rodziny, a mianowicie, że wzrasta potencjalna liczba osób niesamodzielnych, które wymagają zainteresowania i opieki ze strony członków gospodarstwa domowego. Paradoksem jest jednak zmiana struktury samej rodziny, która przestaje być tą wielopokoleniową. Tym samym wzrasta zagrożenie zaspokojenia potrzeby opieki, a w konsekwencji potrzeby bezpieczeństwa. Nie zmienia to jednak faktu, iż to środowisko najbliższe seniorowi, jego krewni stanowią w głównej mierze kontekst jego rozwoju emocjonalno-poznawczego[3].

Barbara Woźniak, analizując psychospołeczne determinanty aktywności osób starszych wskazuje, iż najczęściej w czasopismach dotyczących zdrowia wspomina się o potrzebie uczenia się (edukacji) – ok. 23%, wsparcia społecznego (ok. 20%) i w kwestiach poznawczych – o potrzebie stymulacji intelektualnej (ok. 19%)[4]. Tej pierwszej, ale i ostatniej również przysługują się coraz prężniej działające instytucje kształcenia seniorów, chociażby wspominane uniwersytety trzeciego wieku.

Interesujący podział przywołuje G. Orzechowska wymieniając cztery kategorie potrzeb (schemat 12). Allocentryczne związane są z koniecznością istnienia innego,

[1] B. Szatur-Jaworska, *Zasady polityk publicznych w starzejących się społeczeństwach*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 12-13.
[2] P. Błędowski, *Zaspokajanie potrzeb opiekuńczych ludzi starych*, [w:] *Strategie działania…,* op. cit., s. 55-57.
[3] D. Seredyńska, *Rodzina jako kontekst rozwoju seniora*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy" 2009, nr 4, s. 131-146.
[4] B. Woźniak, *Problematyka psychospołecznej aktywności osób starszych w polskich czasopismach popularnych dotyczących zdrowia*, „Gerontologia Polska" 2007, tom 15, nr 1-2, s. 7-13.

bądź do własnego zaspokojenia, bądź do skierowania jej w jego kierunku. W pierwszym chodzi o pomoc tego innego wobec mnie samego, a w drugim ten inny staje się beneficjentem działania mojego, realizując np. potrzebę społecznikostwa. Egocentryczne dotyczą tylko mnie i nie uwzględnia się innych przy ich realizacji. Aktywnościowe wymagają pełnego udziału danego podmiotu, zaś biernościowe unikania wysiłku własnego[1].



Schemat 12. Kategorie potrzeb w starości

Źródło: Opracowanie własne na podstawie G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej,* Wydaw. WSP, Olsztyn 1999, s. 23.

Reasumując, przykładem potrzeby aktywnościowej allocentrycznej jest potrzeba wspólnego działania na rzecz dobra wspólnego. Wymienia się tutaj często szeroko pojmowany wolontariat międzypokoleniowy (zarówno ten prosty jak i złożony). Przykładem potrzeby aktywnościowej egocentrycznej jest potrzeba zdobycia wiedzy. Potrzeba biernościowa allocentryczna przejawia się w dążeniu do interakcji z innymi bez wzmożonego wysiłku, np. potrzeba wspólnego oglądania telewizji, spektaklu teatralnego. Biernościowo egocentryczna to nic innego jak potrzeba ciszy i uduchowienia.

Można zatem rzec, iż skala realizacji potrzeb w wieku senioralnym zależy od jednostki, jej wiary we własne możliwości, zgromadzonego kapitału, ale również warunków sprzyjających ich zaspokajaniu, w tym warunków urbanistycznych i opieki medycznej.

[1] G. Orzechowska, *Aktualne problemy*..., op. cit., s. 23.

Skala zaangażowania jednostki w realizację potrzeb, obierany przez nią wzór zachowań w konkretnych sytuacjach służący spełnieniu swoich dążeń i celów, aż w końcu wypracowany styl czy strategia życia na bazie doświadczeń przeszłych ma swoje dalekosiężne skutki w procesie kreowania, a później realizacji, marzeń. Niektórzy mogą marzyć o sprawach przyziemnych, dotyczących najbliższego środowiska, czasem wręcz tylko swojej osoby (kwestie bytowe, zdrowotne), a inni kierować swoje fantazje względem edukacji, walki o prawa innych, rozrywki, różnym formom dobroczynności. Ostatnia generacja, z uwagi na bogaty bagaż doświadczeń, może a wręcz powinna, na podstawie zdarzeń przeszłych, konstruować w umyśle własne i tylko swoje pragnienia odnoszące się do ich życia w danej sytuacji, czasie i miejscu.

Rozdział IV
Marzenia w kontekście autorozwoju seniora

Człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania społecznego i poczucia komfortu psychicznego potrzebne jest poczucie bycia użytecznym. Musi on mieć przekonanie o możliwości tworzenia. Stanisław Jedynak[1], powołując się na Epikura, wskazuje, iż podmiot jest często nękany przez choroby społeczne, do których zaliczają się: lęk przed bogami, bojaźń przed śmiercią, obawa przed cierpieniem i lęk przed utratą przyjemności. Odnosząc się do trzech ostatnich dostrzec można wiele symptomów wycofania społecznego seniora z uwagi na iluzoryczne przekonanie o konieczności ustąpienia miejsca innym, ponieważ starego człowieka czeka już tylko nieuchronne bliskie odejście. Lęk przed śmiercią paraliżuje jednostkę. Sprawia, że staje się ona niewolnikiem czasu przeszłego, ponadto jest zakotwiczona w smutku i pozbawiona optymizmu, który pobudza do działania i dodaje sił witalnych do tworzenia marzeń. Te z kolei mogą zostać zredukowane przez myślenie o własnym cierpieniu, lub przez utratę przyjemności dalszego życia.

Tabela 4. Obawy względem starości

l.p.	Rodzaje obaw	Wskazania respondentów w %		
		2000 r.	2009 r.	2012 r.
1.	Choroba, niedołężność, utrata pamięci	71	68	73
2.	Bycie ciężarem społecznym dla innych, utrata samodzielności, uzależnienie od innych ludzi	58	50	56
3.	Złe warunki życia, trudności z utrzymaniem się	41	36	32
4.	Samotność, utrata osób bliskich	37	34	32
5.	Cierpienie	20	20	18
6.	Niepewność dotycząca opieki i miejsca zamieszkania	15	14	16
7.	Poczucie bycia niepotrzebnym	12	5	6
8.	Brak szczególnych obaw	4	7	6

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Polacy wobec własnej starości*, CBOS, Komunikat z badań nr BS/94/2012, Warszawa 2012, s. 7.

Polacy myśląc o starości najbardziej obawiają się chorób, niedołężności i utraty pamięci. Odsetek ten od 2000 r. utrzymuje się na podobnym pułapie – ok. 70%. Drugą w kolejności obawą jest lęk przed zależnością od innych oraz bycie dla nich ciężarem (56% w 2012 r. wobec 50% w 2009 r. i 58% w 2000 r.). Co trzeci respondent czuje

[1] S. Jedynak, *Z zagadnień osobowości*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1977, s. 19-21.

strach przed złymi warunkami życia, niemożnością samodzielnego utrzymania się czy też samotnością i utratą najbliższych (po 32%). W przypadku pierwszym skala obaw stopniowo spada, co może przemawiać za poprawą warunków bytowych mieszkańców naszego kraju. Jeden na pięciu obawia się cierpienia, zaś jeden na sześciu jest niepewny co do przyszłej opieki. O połowę spadł lęk przed byciem niepotrzebnym (z 12% w 2000 r. do 6% w 2012 r.). Niczego nie obawia się ok. 6% badanych[1] (zob. tabela 4).

W następnych podrozdziałach zostaną zaprezentowane teoretyczne oraz praktyczne wytyczne autorealizacji, autorozwoju, pracy nad sobą. Przedstawione zostaną typy marzycieli w starszym wieku w kontekście autokreacyjnym.

4.1. Senior jako podmiot przekraczający ograniczenia

Prócz ograniczeń wynikających z ludzkich postaw i osądów należy wymienić samego człowieka jako generalizatora własnych, często zupełnie nieuprawnionych, zahamowań w kontekście rozwoju osobistego. Możliwość realizacji siebie wymaga od każdego, w tym tego posuniętego w latach, „bycia odpowiednio otwartym”[2], o czym pisze Roman Rożdżeński. Owo odpowiednie otwarcie pozwala nam na przekierowanie osobistej wrażliwości i wnikliwości poznawczej na obszary potencjalnie nieuchwytne. Bez tych dwóch komponentów jednostka nie dostrzega istnienia czegoś więcej niż zwykła codzienność. Otwarcie się daje sposobność przekraczania siebie, swoich społecznie przypisanych ról, bądź narzuconego autorsko wzoru zachowania. Dla człowieka otwartego na doznania zmysłowe, czy też duchowe, oczywistym staje się, że marzenia nie tylko muszą być jakimś projektem w umyśle, lecz realnym planem do realizacji.

Przekraczanie siebie i otwieranie się na świat nie powinno jednak odbywać się poprzez postawę kontestacji starości, o czym była mowa we wcześniejszej części pracy. Otwarcie się jest możliwe jedynie poprzez akceptację siebie (swojego aktualnego położenia), integrację z innymi i poprzez nich, a następnie eksplorację swoich pragnień uprzedzonych samopoznaniem. Słusznie zauważa Mirosława Nowak-Dziemianowicz, iż „w dzisiejszych warunkach człowiek zmuszony jest do przyjmowania odmiennych, a nawet sprzecznych ze sobą obrazów siebie, związanych z pełnionymi rolami”[3].

[1] *Polacy wobec…*, CBOS, op. cit., s. 6-7.
[2] R. Rożdżeński, *Filozofia poznania. Zarys problematyki,* Wydaw. Naukowe UP JPII, Kraków 2010, s. 50-52.
[3] M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności,* Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012, s. 170.

Pozostawanie w schematycznych nawykach, wynikających z narzuconych społecznie zasad funkcjonowania jednostki w określonym wieku, pozbawia dany podmiot nie tylko możliwości rozwoju, ale przede wszystkim ogranicza jednostkę w myśl opisywanych negatywnych strategii i co wynika z tego – pcha w epikurejskie choroby duszy (lęki) niwelując radość życia.

Potencjały tkwiące w danej jednostce różnią się od potencjałów innej osoby. Każdy z nas, jako istota ludzka, ma swoje osobiste i osobliwe przymioty, które mogą zapewnić nam rozkwit. „To, co znajduje się w jednym indywiduum, nie znajduje się już w żadnym innym”[1]. Słowa te zwracają uwagę na pojęcie indywiduum. Jako społeczeństwo ponowoczesne jesteśmy przyzwyczajeni do patrzenia na człowieka z perspektywy grupy społecznej czy też społeczeństwa jako całości[2], często zapominamy o naddatku każdego z nas, czyli o dzielących nas różnicach, które nie sumują się jako cechy ogółu.

Ogólnie ujmowany rozwój człowieka jest procesem trwającym przez całe życie. Charakteryzuje go ciągłość z przeplatanymi okresami mniejszej i większej dynamiki. Nikt nie powinien w żaden sposób (nawet w chorobie i cierpieniu[3]) hamować swojego prawa do wzrastania, rozwijania się. Pozostawanie w miejscu jest w gruncie rzeczy poddaniem się i cofnięciem się. Rozwój jest bowiem „procesem mającym na celu poszerzanie możliwości człowieka”[4]. Czasem wręcz domaga się przekraczania postawionych sobie wcześniej granic.

Największym zagrożeniem rozwoju jest zamykanie się na rzeczy nowe i niespodziewane. W wieku starczym w przypadku wielu osób mamy do czynienia z lękiem przed nowością[5]. Taką nowością były nowe technologie. Były, ponieważ następuje powolne przełamywanie się. Dostrzega się coraz więcej „obrazków ulicznych” ukazujących seniorów z nowoczesnymi smartfonami, komputerami czy innym sprzętem elektronicznym. Nie bez kozery mówi się o „seniorze zalogowanym”[6], czyli coraz częściej korzystającym z dobrodziejstwa Internetu i związanymi z niego możliwościami tworzenia relacji społecznych. Co trzecia osoba w wieku 50 do 65 lat

[1] J. Rożdżeński, *Spostrzeganie i niespostrzeganie*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 1999, s. 23.
[2] A. Płachcial, *Moralne dylematy rozwoju społeczeństw ponowoczesnych*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym” 2008, vol. 11, nr 1, s. 193-199.
[3] J. Zimny, *Cierpienie jako pedagogia człowieka*, „Pedagogika Katolicka” 2010, nr 7, s. 54-62.
[4] E. Dubas, *Rozwój ku dojrzałości (w kontekście autobiograficznych refleksji studentów pedagogiki o specjalności oświata dorosłych),* [w:] *Edukacja dorosłych. Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, E. Dubas, O. Czerniawska (red.), t. 27, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002, s. 86.
[5] M. Szatan, *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Studia Gdańskie” 2012, t. XXXI, s. 325-242.
[6] B. Szmigielska (red.), *Senior zalogowany*, Wydaw. UJ, Kraków 2014.

korzystała w 2013 roku z Internetu. W grupie osób po 65. r.ż. odsetek ten był o połowę mniejszy – 16,5%. Co istotne, sukcesywnie rośnie zainteresowanie wirtualną rzeczywistością w tej grupie wiekowej[1].

Schemat 13. Nawyki skutecznego działania

Źródło: Opracowanie własne na podstawie S. R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.

W przekraczaniu własnych barier, głównie mentalnościowych, pomagają różne organizacje animacyjne jak chociażby uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora. Nie brakuje również form stymulacji w jednostkach pomocy społecznej. Ważne jest jednak pozostawienie aktów wolnej decyzji[2] osobie zainteresowanej. Poczucie sprawstwa zapewnia większą efektywność pracy z racji przekonania o własnym udziale w projektowaniu działań wspomagających siebie. Najistotniejsze wydaje się zmiana nawyków rezygnacyjnych na nawyki skutecznego działania, o których pisze w swojej książce Stephen Richards Covey[3]. Tworzy on postulat zmiany myślenia i patrzenia z organiczeniowego (skupionego na problemach) do myślenia rozwojowego opartego na pracy skierowanej od wewnątrz. Jedynie nieustanne doskonalenie siebie, wiara

[1] A. Maryniarczyk, *Człowiek – istota otwarta na prawdę i dobro*, „Człowiek w kulturze" 1998, t. 11, s. 200.
[2] Ibidem.
[3] S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.

w swoje możliwości i praca nad sobą prowadzą do wyższych form niezależności i skuteczności, a tym samym rozwoju (zob. schemat 13).

Nawyk rozumiany jest jako „nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności”[1]. Z podkreśleniem jednak, iż ten mechanizm nie przyćmiewa ludzkiej świadomości. Odnosząc to do koncepcji Covey’a można rzec, iż dla niego nawyk skutecznego działania jest mechanicznym dążeniem do skutecznego realizowania siebie. Swoje stanowisko nazywa nowym paradygmatem myślenia połączonego z działaniem.

Warto dokonać aplikacji owego stanowiska do kwestii marzeń w wieku senioralnym z kilku powodów. Koncepcja ta pozwala: zrozumieć siłę proaktywności człowieka (także tej umysłowej) w nieustannym budowaniu swojej osoby (1), zrozumieć wagę realizacji pragnień i dążeń (2), dostrzec wagę konstrukcji myślowej (marzenia) w planowaniu zamierzeń życiowych (3), ujrzeć znaczenie prywatnego zaangażowania będącego wyznacznikiem zaangażowania publicznego – przejście od „ja” do „inni” (4), ujrzeć wagę pozytywnego nastawienia do życia i swoich możliwości (5), a także zrozumieć, że twórcza współpraca i samoodnowa są konieczne w drodze spełniania marzeń (6).

Zgodnie ze schematem 15 wymienia się siedem nawyków skutecznego działania, a w kontekście rozprawy doktorskiej można rzec skutecznej realizacji marzeń. Pierwsze trzy (bycie proaktywnym, zaczynanie z wizją końca, robienie początkowo rzeczy najważniejszych) są domeną zwycięstwa indywidualnego, prywatnego. Kolejne trzy stanowią paradygmat współzależności – zwycięstwa publicznego. Na samym szczycie jest nawyk mówiący o ludzkiej samoodnowie. Zwycięstwo prywatne jest podstawą zwycięstwa publicznego, które prowadzi do odnowy swojej osoby. Hierarchia ta przypomina nieco strukturę potrzeb Maslowa. Nie da się żadnego z tych elementu pominąć i przejść do następnego.

Nawyk pierwszy – *bądź proaktywny* – postuluje tworzenie własnej wizji. Kluczem jest tutaj poznanie siebie z własnej perspektywy. Poznanie swoich odczuć, pragnień, dążeń, ambicji, celów życiowych. Poznanie to wymaga od jednostki nie lada umiejętności interpretacyjnych. Odnosi się bowiem do ludzkiej świadomości siebie, wyobraźni, sumienia czy posiadanej przezeń wolnej woli. Człowiek jest determinowany przez wiele czynników, jak chociażby czas, miejsce, środowisko, w którym przebywa,

[1] Hasło: *Nawyk*, Internetowy Słownik Języka Polskiego, http://sjp.pwn.pl/slowniki/nawyk.html, [dostęp: 18.07. 2016].

jednakże mimo tych determinizmów jest stworzony do uzewnętrzniania swoich potencjałów i tworzenia. Ważne jest by działanie nie przypominało sztywnego schematu bodziec-reakcja.

Osoba formująca marzenia, o ile dąży do ich realizacji, musi mieć przekonanie, że te jeszcze nieustrukturyzowane plany są jej tworzywem i wynikają z jej chęci. Sama winna być głównym projektantem nie tylko efektu finalnego, co również drogi dojścia. Nie wyklucza się tutaj pomocy ze strony otoczenia, choć nie może ona być ingerująca i penetrująca, ponieważ zakłóci autorstwo pragnień, a tym samym siłę ich realizacji. Poznanie siebie w proaktywnosci zapewnia odniesienie do wnętrza, wartości jedynie sobie danych. Takie odniesienie sprawia, że świat zewnętrzny nie będzie przejmował inicjatywy wyobrażeniowej, wymagał dostosowywania się jednostki, a krąg wpływu na formę marzeń będzie leżał w rękach samego autora.

Nawyk ten można porównać ze stylem życia w wieku senioralnym odnoszącym się do teorii włączania społecznego, czyli postawami mówiącymi o tym, że mimo zmiany położenia dana osoba nie przestaje być kreatorem siebie i zdarzeń jej bliskich, w których uczestniczy. Wydaje się, że jest to filar motywacji do tworzenia obrazów myślowych, wyobrażeń, a w konsekwencji marzeń.

Nawyk drugi – *zaczynaj z wizją końca* – nakłada obowiązek zawiadywania swoim życiem, przewodzenia nim, nie rezygnowania z jego prowadzenia według własnej woli. Wizja zrealizowania czegoś, jeśli jest realna i towarzyszy jej przekonanie o możliwości wcielenia w życie, buduje pozycję twórcy jako człowieka odpowiedzialnego w pełni za swój los. Niweluje tym samym lęk przed zależnością. W przypadku marzeń nie chodzi o to by senior miał ściśle określone ramy „produktu" finalnego marzenia, ale żeby chciał swoje skryte pragnienia doprowadzić do momentu zrealizowania. Każdy w życiu napotyka trudności, mogą nimi być zdrowie, samotność, kondycja finansowa gospodarstwa, ale nie można pozbawić siebie dążności do pokonywania barier.

Nawyk trzeci – *rób najpierw to, co najważniejsze* – odnosi się do koncepcji zarządzania sobą. By skutecznie dochodzić do realizacji pragnień, trzeba umieć skupić się na tym konkretnym dążeniu i nie rozpraszać się tym, co dzieje się w około. W psychologii roztargnienia[1] zwraca się uwagę, iż osoba zakotwiczona w rozterkach życia ma mniejsze szanse na powodzenia a większe na popełnianie błędów i popadanie

[1] R. Studenski, *Psychologia roztargnienia*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.

w błędne koło coraz większych niepowodzeń. Tym silniejsza niezależność od wpływu zewnętrznego, im silniejsze poczucie bezpieczeństwa, mocy, posiadanej mądrości i chęci przewodnictwa. Jeśli któraś z tych właściwości nie ma odpowiednio silnego przekonania w jednostce, to istnieje większa podatność na rozproszenia i zrażanie się małymi niepowodzeniami. Otoczenie seniora winno zatem przede wszystkim nie zakłócać i nie utrudniać pracy nad realizacją pragnień, a jeśli sytuacja danej osoby jest rzeczywiście trudna winno stymulować poczucie mocy tej jednostki.

Nawyk czwarty – *myślenie w kategoriach wygrana-wygrana* – akcentuje wagę pozytywnego podejścia do planowania swojego życia, ale i do odejścia od ciągłego odnoszenia siebie do przeszłości. W wieku senioralnym mamy do czynienia ze zmożoną perspektywą „wczoraj" i na jej podstawie budowanym bilansem życia czy tworzeniem ocen jego jakości. Jeśli jednostka chce się rozwijać i zarazem chce realizować swoje marzenia, konieczna jest wiara, że nawet pewne niepowodzenia przeszłe nie stanowią przeszkody w przyszłości i teraźniejszości. Bodziec pozytywnego myślenia przekłada się na skalę realizacji marzeń.

Nawyk piąty – *najpierw zrozumienie potem bycie zrozumianym* – warto odnieść do procesu poznawania siebie celem działania. Początkowe plany realizacji marzeń jak i sam efekt końcowy nie powinny się odnosić do postrzegania innych (stanowisko „co powiedzą inni"). Marzenie danego człowieka jest jego osobistym pragnieniem i nie musi wpisywać się w społeczny obraz starości, tak wysoce nasycony zdeformowanymi określeniami, stereotypami. Ważne by realizować siebie, a otoczenie w duchu empatii winno zrozumieć, że takie, a nie inne pragnienia ma dany senior.

Nawyk szósty – *synergia* – odwołuje się do twórczej współpracy. Żadna osoba nie może zapominać w realizacji siebie o tym, że nie jest wyizolowaną jednostką i że wiele z planów wymaga międzyludzkiego zaangażowania. Przykładowo, podopieczny domu pomocy społecznej nie powinien odpychać współmieszkańców i tworzyć wizje pomijające całą społeczność, ponieważ popadnie w destrukcyjne izolowanie się i zagrożenie samotnością. Twórcza współpraca zapewnia większe pokłady sił realizacyjnych, ale i więcej bodźców do możliwości eksponowania swoich potencjałów.

Nawyk siódmy – *„ostrzenie piły"* – to nic innego jak samoodnowa odbywająca się w wymiarze umysłowym, emocjonalnym, duchowym[1] czy społecznym. To

[1] A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 11-17.

wniknięcie w głąb swoich możliwości, choć także zmiana podejścia do innych. Samoodnowa winna towarzyszyć przedstawicielom ostatniej generacji jako proces autostymulacji i redefinicji swojego miejsca w celu aktywnego uczestnictwa, przy jednoczesnym spełnianiu swoich dążeń.

Na koniec warto odwołać się do przykładowych, unikatowych i oryginalnych postaci, które mimo wieku nie boją się pokonywać społeczne wyobrażenia starości. Przykładem pierwszym jest Wirginia Szmit - DJ Wika (ur. 1938), która jako DJ-ka animuje wiele imprez międzypokoleniowych. Z wykształcenia i zawodu pedagog - nie obawia się wyjść na scenę z młodymi ludźmi i „bitować" w kraju i zagranicą, dla osób różnego pochodzenia i w różnym wieku. Uczestniczy aktywnie w wydarzeniach wolontarystycznych, paradach seniorów, udziela wywiadów dla mediów. Jej nieodłącznym atrybutem stały się słuchawki oraz bieżące zaangażowane komentowanie wydarzeń na jednym z portali społecznościowych. Dzieli się swoimi dokonaniami oraz stara się zaszczepić u innych seniorów postawę czerpania z radości życia. Wydaje swoje płyty, które finansuje z emerytury oraz występów[1]. Warto dodać, iż ta kobieta ma obecnie ponad 80 lat.

Drugim przykładem jest Jan Morawiec, który mając 81 lat zdobył mistrzostwo świata w maratonie. Wzór czerpie od swych zagranicznych kolegów takich jak Bill Bell – w wieku 60 lat pokonał Kona Ultraman, czyli 9 km pływania, następnie 420 km jazdy rowerem i 83 km biegania[2]. Codziennie rozciąga mięśnie i w ciągu 50 lat wziął udział w ponad 120 maratonach. Odwiedza co kwartał lekarzy. Jeden kategorycznie zabronił mu biegania, jeśli chce przeżyć, jednak Pan Jan nadal nieustannie pracuje nad swoją kondycją[3].

Zarówno DJ Wika jak i Pan Jan robią to, o czym marzyli i mimo początkowego oporu ze strony otoczenia, wyśmiewania się z nich, pokazywania palcami, nieprzychylnych słów i gestów nie zaprzestali tego, co stało się ich nawykiem wynikającym z wewnętrznego dążenia. Przekraczając granice społecznie przypisanej

[1] Zob. D. Piwowarczyk, *75-letnia DJ Wika rozbija stereotypy dobrymi bitami, a emeryturę wydaje na płyty*, http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,16445375,75_letnia_DJ_Wika_rozbija_stereotypy_dobrymi_bitami_.html, [dostęp: 19.08.2018].

[2] S. Radzki, *Sport nie tylko dla młodych. Poznaj najbardziej rozbieganych staruszków na świecie!,* http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,15143976,Sport_nie_tylko_dla_mlodych__Poznaj_najbardziej_rozbieganych.html, [dostęp: 19.08.2018].

[3] D. Bąbol, *„Ty, patrz, patrz! Jakiś zboczeniec spier...". Oto historia 80-letniego mistrza świata w maratonie*, http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115196,14857484,_Ty__patrz__patrz__Jakis_zboczeniec_spier__Oto.html#TRmultiSST, [dostęp: 19.08.2016].

roli, przekroczyli samych siebie oraz pokazali jak można przygotować społeczeństwo do starości i poprzez starość.

4.2. Autokreacja w późnej dorosłości

Autokreacja to sposób kreowania swojego wizerunku[1]. Definicja ta skupia się na aspekcie wizerunkowym, nie zakłada więc konieczności ani rozwoju, ani też zmiany. Jej filarem jest wizerunek. Nie spełnia ona zatem warunku wyczerpalności zakresu znaczeniowego.

Dla Magdaleny Ewy Ruszel termin ten zawiera dwa wymiary. Pierwszy to wymiar indywidualny wskazujący na proces rozwoju jednostki w kontekście jej potencjałów wewnętrznych. Wymiar ten odnosi się również do mechanizmów doskonalenia się, osobistego wzrastania, nabierania sił do działania. Drugim wymiarem autokreacji jest wymiar społeczny, czyli związek dążeń indywidualnych we wzrastaniu z życiem społecznym podmiotu, jego otoczeniem. Jego wzrastanie towarzyszy zawsze innym i odbywa się wśród nich. Osoba realizując się w tych dwóch wymiarach staje się pełnowartościowym członkiem społeczności, w którym dane jej jest aktualnie żyć.

Ta sama autorka prezentuje dziewięć cech, rysów osobowościowych, wchodzących w skład „osobowości nowoczesnej", która jest wyznacznikiem podmiotu samorealizującego się. Zalicza się do nich:

- coraz większą potrzebę nowych doświadczeń, otwartości, zmiany i innowacji;
- pluralizm poglądów i opinii z jednoczesnym posiadaniem własnego stanowiska;
- przywiązywanie uwagi do punktualności, poszanowanie czasu;
- poczucie mocy sprawczej;
- antycypacja przeszłości;
- zaufanie do istniejącego w strukturze społecznej czy politycznej status quo;
- akceptacja nierówności;
- dostrzeganie roli edukacji w budowanie własnej pozycji społecznej;
- szacunek dla człowieka i jego godności[2].

Chcąc dokonywać własnego rozwoju należy wykazywać postawę otwartą na nowe doświadczenia, nowych ludzi. Z pewnością trzeba pokonać lęk przed nowością,

[1] Hasło: *Autokreacja*, Internetowy Słownik Języka Polskiego, http://sjp.pl/autokreacja, [dostęp: 20.08.2016].
[2] M. E. Ruszel, *Alienacja czy autokreacja – społeczna, pozytywna?,* „Pedagogika Katolicka" 2008, nr 3, s. 230-233.

który trapi niektórych seniorów. W dalszej kolejności jest im potrzebna pewność siebie, posiadanie własnego zdania, szanowanie czasu poprzez zerwanie z postawą ciągłego wracania do przeszłości kosztem teraźniejszości i przyszłości. Co istotne, wszystko to dzieje się z jednoczesnym akceptowaniem siebie, swojego miejsca, w zgodzie z panującymi zasadami społecznymi oraz poszanowaniem innych. Znaczącą rolę w autokreacji przypisuje się w tej koncepcji zabiegom edukacyjnym wyrywającym z marazmu niewiedzy, niepewności, braku rozeznania.

Odwołując się do Zbigniewa Pietrasińskiego można rzec, iż autokreacja jest jednym z czynników wyznaczających rozwój i biografię jednostki. Drugim czynnikiem jest formowanie. Autokreacja jawi się jednak jako mechanizm współudziału podmiotu w budowaniu drogi życiowej i nadawaniu jest coraz wyrazistszego kształtu[1]. Sam podmiot nie jest w stanie w zupełności wyizolować się od otoczenia, ale może w jak największym stopniu dążyć do posiadania jak największego wpływu na rozkwit swojej osoby.

Marek Świeca wskazuje, iż ważnymi fundamentami procesu autokreacji jest: po pierwsze samowiedza – skala samopoznania (w tym pojęcie o uwarunkowaniach własnego rozwoju w określonym momencie bytowym oraz pojęcie o sposobach autorskiego wpływania na ten rozwój), po drugie samoocena – adekwatna do własnych zasług i nigdy nie dyktowana chęcią umartwiania się, lub przeciwnie – idealizowania swoich możliwości. Kolejnymi dwoma filarami są: projektowanie oraz realizowanie zamierzeń odnoszących się do rozwoju siebie, ale i społeczeństwa, a także wykorzystywanie własnych codziennych doświadczeń celem unikania błędów[2].

Projektowanie jest domeną marzycielstwa, które z kolei pozwala nam poznawać siebie, granice fantazji, kierunki pragnień. Autorozwój jest jednak możliwy tylko i wyłącznie, gdy te pragnienia zmiany zostaną zrealizowane, lub chociaż podejmie się działania ku temu, żeby je zrealizować. Z tego faktu wynika prosta prawidłowość: im większa mobilność i chęć realizacji marzeń i im większa determinacja w doprowadzeniu ich do końca, tym większa szansa na samorozwój.

Do podstawowych zagrożeń autokreacji Świeca zalicza: wyjałowienie wartości wewnętrznych na skutek zachłyśnięcia się własnym sukcesem, posiadaną władzą,

[1] Z. Pietrasiński, *Rozwój z perspektywy jego podmiotu*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, M. Tyszkowa (red.), Warszawa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1988, s. 80-118.
[2] M. Świeca, *Rola teatru w autokreacji młodzieży*, Wydaw. UHT Jana Kochanowskiego, Kielce 2009, s. 37-38.

bogactwem (1), narcyzm, egoizm (2), zatracenie własnego „ja" poprzez podążanie za lansowanymi w społeczeństwie wzorami, modami, stylem konsumpcji (3), poczucie bezsensu, bycia niepotrzebnym, bycia nikim (4), zanik autonomii w podejmowaniu decyzji (5)[1]. Pierwsze świadczą o staniu się jednostką ślepo zapatrzoną w świat konsumpcyjny, ponowoczesne wartości, przez co w dalszym toku życia prowadzi ona schematyczny tryb życia, a to z kolei wywołuje w niej zniechęcenie, znudzenie, wyobcowanie. Autokreacja wymaga wyjścia poza schematy i panujący w danym czasie styl życia. Wymaga autorstwa samego zainteresowanego, a co za tym idzie jego pomysłu na siebie. Często to pomysły zostają zamknięte w marzeniach, fantazjach, ale z lęku przed wyłamaniem się nie zostają wcielane w życie.

Iwona Błaszczak podjęła się interpretacji kompetencji autokreacyjnych w odniesieniu do generacji osób dorosłych i generacji osób starych. Samą autokreację rozumie w różny sposób. Powołuje się na kilka stanowisk, z których wybrała następujące cechy tego procesu:

- autokreacja to działanie formujące sferę psychologiczną, społeczną, kulturową i fizyczną człowieka;
- węższymi pojęciami dla niej są samokształcenie i samowychowanie;
- autokreacja zawiera zarówno intencjonalne, jak i nieświadome działania na rzecz własnej osoby;
- autokreacja jako współformowanie siebie ma dwojaki charakter: profesjonalny i osobisty;
- autokreacja zawiera zarówno dążenia do samookreślania siebie, jak również kroki czynione ku samowiedzy, zachowania odrębnej tożsamości czy integralności;
- autokreacja równa się ludzki rozwój;
- autokreacja w końcu to praca nad sobą i tworzenie siebie[2].

Jeśli chodzi o cechę pierwszą, to warto zaznaczyć, iż działania mające kreować nas samych nie mają zwykle jednowymiarowego charakteru. Jeśli podejmujemy ćwiczenia usprawniające nasze ciało, to ma to również wpływ na stan ducha, komfort psychiczny czy też kondycję społeczną (np. ćwiczenie w grupie). Z kolei cecha trzecia

[1] Ibidem, s. 38-40.
[2] I. Błaszczak, *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych seniorów w Uniwersytetach Trzeciego Wieku*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-polsko-słowackie studia z zakresu andragogiki i gerontologii społecznej, Banska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 95-101.

podkreśla rangę nieformalnych, spontanicznych i czysto przypadkowych zdarzeń, które mogą mieć realne znaczenie w przebiegu dalszego zapatrywania jednostki czy też budowania jej sfery poznawczej. Większość bowiem podejmowanych przez człowieka działań nie posiada stricte opracowanego planu i zdecydowana większość napotkanych osób w pracy, w drodze do domu, na zakupach nie jest nam znana. Cecha trzecia mówi o formowaniu siebie i autorozwoju w kontekście zawodowym, edukacyjnym, rodzinnym. Jest to więc marzenie o awansie, zmianie sytuacji rodzinnej, zgłębianiu wiedzy, poszerzaniu horyzontów intelektualnych czy kompetencyjnych, które znajduje swoje odzwierciedlenie w podejmowanych działaniach. W ramach profesjonalnych poczynań zakłada się: dokształcanie, doskonalenie, tworzenie patentów, samokształcenie, przekwalifikowanie itd. Działania osobiste to podążanie za wartościami przez siebie wyznawanymi, budowanie ideału „ja", zdobywanie wiedzy o samym sobie w kontekście tworzenia programów autorozwojowych.

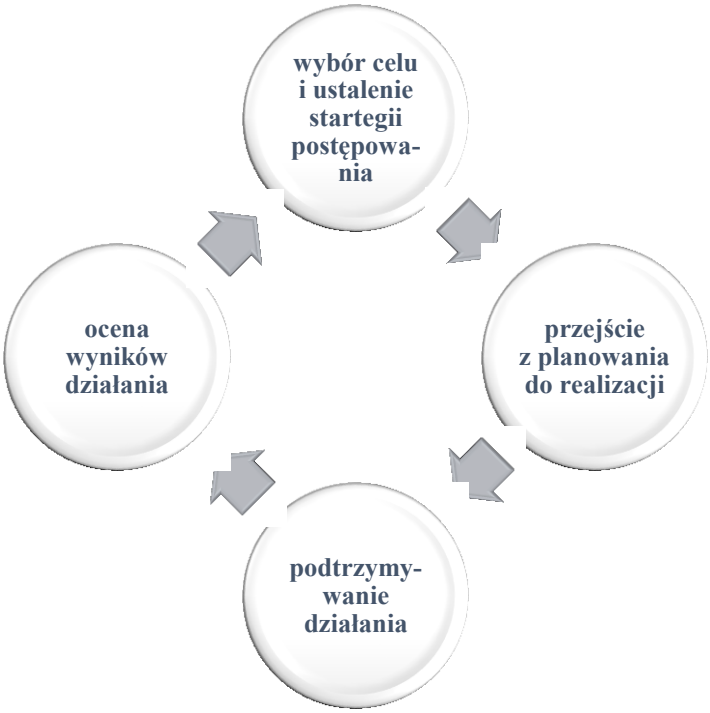
Warto zwrócić szczególną uwagę (w odniesieniu do seniorów) na dwa ostatnie określenia autokreacji. Pobudzanie swoich potencjałów mimo problemów dnia codziennego w imię pracy nad sobą, chęci rozwoju czy tworzenia innych sfer siebie daje sposobność przekraczania granic związanych z wiekiem i przypisanymi do niego negatywnymi rolami. Tu przychodzi na myśl stwierdzenie A.A. Zycha (zaczerpnięte od Roberta Borowicza) obrazujące, iż współcześnie mamy do czynienia z dwoma typami pokoleń osób starszych: witalnych emerytów z niezaspokojonymi potrzebami oraz ludzi gasnących[1]. Pierwsi rozwijają się, ponieważ czują nieskrępowany „głód" zaspokajania się poprzez różnego rodzaju aktywności, drudzy cofają się w rozwoju z racji rezygnacji z uczestnictwa w życiu społecznym.

Chcąc mówić o autokreacji jednostki należy odwołać się do jej całożyciowego rozwoju, ponieważ autokreacja jako proces nie zamyka się w określonych granicach wiekowych. Mało tego, wyrasta z wolności jednostki. Jest więc nacechowana dobrowolnością, świadomością. Wyrasta z silnej woli, poczucia sprawstwa, wytrwałości, dyscypliny wewnętrznej, umiejętności czytania zjawisk społecznych, w tym społecznych wyzwań, wymagań, oczekiwań[2].

Skomplikowana natura autokreacji bierze się z jej rozciągnięcia między dwoma biegunami. Pierwszym jest poszukiwanie własnej drogi, podążanie za własnymi

[1] A.A. Zych, *W poszukiwaniu nowej perspektywy rozwoju – moderacja czy retardacja „trzeciego poziomu dojrzałości"?*, [w:] *Samowychowanie do dojrzałej dorosłości,* Z.M. Nowak, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2015, s. 85.
[2] L. Turos, *Andragogika autokreacji*, Lucjan Turos and Piotr Turos, Warszawa 2007, s. 41.

pragnieniami, marzeniami, dążeniami. Drugim biegunem jest egzystowanie wśród innych i niemożność zapomnienia o tym[1]. Można więc rzec, że przestrzenią autokreacji jest sfera od „mojego ja" do „ja innego" przy zachowaniu wolności własnej i wolności tego drugiego. Chcąc się rozwijać nie należy doprowadzać do redukcji znaczenia innej osoby.


wybór celu i ustalenie startegii postępowa-nia
przejście z planowania do realizacji
podtrzymy-wanie działania
ocena wyników działania

Schemat 14. Przebieg procesu autokreacji

Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009, s. 96-102.

W skład pojęcia autokreacja wg Lucjana Turosa wchodzą: samowychowanie, samopoznanie, praca nad sobą, doskonalenie osobowości, jej rekonstrukcja, kreowanie własnym życiem, ustosunkowanie się do siebie w odniesieniu do rzeczywistości, wybieranie czy naśladowanie wzorców osobowych, samokształcenie, samokontrola, motywowanie siebie, autoweryfikacja działań[2].

Autokreacja jako proces przebiega w kilku etapach. Etapem pierwszym jest wybór celu i towarzyszące mu określenie strategii postępowania. Jednostka po dokonaniu samopoznania i zdobyciu wiedzy o swoich pragnieniach tworzy cele mające doprowadzić ją do osiągnięcia wizerunku siebie w przyszłości. Przy czym, żeby cele

[1] J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009, s. 87.
[2] L. Turos, *Andragogika autokreacji…,* op. cit., s. 41.

mogły być zoperacjonalizowane, określa zadania i strategię ich wprowadzania. Każde marzenie, jeśli chce być wcielone w życie, a nie pozostać tylko pragnieniem zawieszonym w umyśle, winno być sukcesywnie dookreślane przez możliwe warianty realizacji.

Etapem drugim jest przejście z planowania do realizacji. Kluczową rolę odgrywa tutaj siła ludzkiej motywacji i wytrwałości. Początkowy zapał w wielu przypadkach jest jedynie impulsem, który przy pierwszych krokach dojścia do spełnienia zostaje sukcesywnie minimalizowany. Ważne jest nie zrażanie się początkowymi trudnościami, nieprzychylnością otoczenia, brakiem zrozumienia wśród bliskich, stygmatyzującymi reakcjami.

Etap trzeci to podtrzymywanie działania. Nie odnosi się on tylko do stałego mobilizowania się, ale dotyczy także tworzenia nowych planów mających holistycznie rozwijać podmiot. To nic innego jak projektowanie nowych aktywności w czasie realizacji tych obecnych, przy założeniu, że te nowe nie będą przeszkadzać i zakłócać realizacji tych już podjętych. Mają być ze sobą spójne i tworzyć integralną część pracy nad sobą.

Etap czwarty to ewaluacja. Nie jest to jednak etap końcowy. Ocena działania winna odbywać się w trakcie jego realizacji oraz po zakończeniu pewnego etapu. Z tej racji określenie jej jako czwartego poziomu jest jedynie umownym zabiegiem. Ma za zadanie nakreślić stopień zgodności marzeń z ich obrazem finalnym, ale również prezentuje znaczenie realizacji marzenia na własny rozwój celem tworzenia nowych dróg rozwoju[1].

4.3. Typy marzycieli

Patrząc na marzenia z punktu widzenia osobniczego, jako wyznacznik autokreacji jednostki, proponuję następującą definicję autokreacji: *proces aktywnego tworzenia i rozwijania siebie w różnych płaszczyznach bytowania przy wykorzystaniu potencjałów osobowych i społecznych.*

Z uwagi na podejście do marzeń i skalę ich realności, w odniesieniu do dorosłych B. Dymara[2] wymienia sześć typów marzycieli:

1) marzyciel instrumentalny;
2) marzyciel sentymentalny;

[1] J. Pawlak, *Autokreacja…,* op. cit., s. 87.
[2] Pełny opis typów marzycieli: B. Dymara, *Dziecko…,* op. cit., s. 129-131.

3) marzyciel-uciekinier;
4) marzyciel-romantyk;
5) marzyciel-strateg;
6) marzyciel-odkrywca.

Typ pierwszy nazywany jest „niemal realistą", ponieważ marzenia u takiej osoby przybierają postać celów konkretnych, niekiedy doraźnych, ale zawsze bardziej ustabilizowanych. Jednostka wpisująca się w ten typ jest niezwykle aktywna, nieustannie pragnąca działać, posiadająca niespożyte pokłady inwencji i wielorakich pomysłów, z tym że dotyka to krótkich dystansów i nie jest cechą dyspozytywną całego życia. Marzyciel instrumentalny bowiem jest typowym optymistą, który nie zastanawia się zbytnio nad egzystencjalnymi i społecznymi problemami funkcjonowania. Nie wgłębia się w skomplikowane mechanizmy relacji wewnątrzsterownych i zewnątrzsterownych (procesy motywacyjne). Posiada prosty kodeks postępowania, który sprowadza się do postawy: „robię, zdobywam coś, w tym zasługi, dla samego siebie".

Marzyciel sentymentalny przejawia duże pokłady wrażliwości, empatii. Odczuwa silną potrzebę wczuwania się w emocje innych osób, przeżywania ich sukcesów i porażek. Nie stroni przy tym od zaangażowania się w działania dobroczynne. Dominuje w nim chęć bycia z innymi i chęć bycia dla innych. Niekiedy przesadna identyfikacja i przymus bliskości prowadzą do frustracji, zwłaszcza gdy nie ma obok ludzi podzielających zainteresowania. Ten typ marzyciela liczy się ze zdaniem swojego otoczenia, bacznie dba o to, co inni powiedzą na dany temat. Ogranicza swoje pragnienia z obawy przed innymi. Ma silnie rozbudowaną orientację na zewnątrz, która hamuje jego swobodne poczynania – boi się reakcji krytycznej ze strony bliższych i dalszych znajomych. Paradoksem jest to, że taka jednostka ma silne pokłady wrażliwości, ale poprzez znerwicowanie i przerastające ją ambicje dokonywania czynów wzniosłych i ważnych po wielokroć zderza się z rzeczywistością niemocy i braku wewnętrznej siły. Marzyciel ten w większości jest pesymistą, krytykiem samego siebie, niespokojnym wewnętrznie, niezadowolonym, odczuwającym niedocenienie społeczne. Z tej racji popada w stany dysharmonii, a co za tym idzie – skazuje się na brak sukcesów realizacyjnych (przerost chęci nad możliwościami).

Typ trzeci jest charakterystyczny dla osób oddających się marzeniom z przyczyn innych niż chęć kreowania swojej przyszłości, jest to nic innego jak sposobność do pozostawienia przykrych doznań przeszłości lub teraźniejszości. Osoby te izolują się od

działań społecznych, zamykają się w swoim świecie, tworząc sobie wentyl bezpieczeństwa. Uciekinier nie skupia się na realizacji marzeń lecz na ich „rysowaniu". Realizacja zostaje bowiem zastąpiona refleksją – nie analityczną a wizjonerską, w postaci budowania pozytywnego obrazu swojej przyszłości. W większości ucieczka w marzenia spowodowana jest niezaspokojeniem kluczowych dla jednostki potrzeb osobistych i społecznych. Może to być chociażby permanentne poczucie osamotnienia zaburzające potrzebę bezpieczeństwa, uczestnictwa, akceptacji czy bliskości.

Marzyciel-romantyk nazywany jest często mistrzem projektów chybionych, ponieważ skala jego zainteresowań, pragnień i możliwych dróg rozwiązań przerasta jego samego. Często staje się autorem wielkich projektów, lecz główna uwaga nie skupia się na chęci dostrzeżenia społecznego, co na rozwoju swojego wnętrza. Lubi pracować w odosobnieniu, jest bardzo wymagający. Przez swoje wygórowane wymagania nie zdobywa aprobaty osób mniej zaangażowanych. Ma silnie wypracowany kodeks postępowania oparty na ideach i wartościach wyższych. Osoba jest niechętna prostym rozwiązaniom i powierzchowności, stroni od powierzchowności, poklasku, pychy, populizmu, banalności. Jej niepowodzenia biorą się z toczonych wewnątrz siebie walk. Napięcie emocjonalne niekiedy góruje nad możliwościami sprawczymi. Blokadą realizacyjną jest ona sama, bo wszelkie ograniczenia tkwią w jej psychice. Charakteryzuje ją wierność swoim ideałom, nie uznawanie półprawd, entuzjazm, podejmowanie ryzyka, rezygnacja z przetartych dróg i korzystania z gotowych rozwiązań, upór. Ma silną motywację do realizacji marzeń, ale wygórowane chęci czasem prowadzą do blokad.

Przedostatni typ nazywany jest marzycielem realistą, bądź mistrzem projektów trafnych, udanych. Jednakże ten racjonalizm jest czasem pozorny i nadawany raczej przez otoczenie niż zainteresowany podmiot, który zazwyczaj działa rozważnie, ale nie potrafi „wyłączyć" uczuć czy emocji. Jest bardziej powściągliwy i ostrożny niż romantyk. Cechuje się większą skalą optymizmu i mniejszą skalą uzewnętrzniania się. Ponadto jest bardziej uporządkowany, bardziej tolerancyjny, nie stroni od ludzi, liczą się dla niego namacalne efekty swojego działania. Zasadniczą różnicą jest zatem stopień opanowania siebie w realizacji planów, marzeń, celów. Umie zapanować nad swoimi lękami i skuteczniej działać. Owa skuteczność bierze się z siły osobowości, umiejętności zarządzania sobą i szybkiego działania.

Jeśli przyjąć zasadę, że w chaosie tworzą się rzeczy wielkie i zależą one od entuzjastów, to z pewnością na uwagę zasługuje typ ostatni; marzyciel-odkrywca.

Cechuje się on dynamiką, ciekawością świata, kreatywnością, pomysłowością, optymizmem, przekraczaniem granic. Z czegoś potencjalnie niemożliwego czyni rzeczy możliwe do realizacji. Nie widzi barier i zupełnie się nimi nie przejmuje. Porażki w realizacji marzeń nie rzutują na ogólny pozytywny bilans swojego życia. Wartościami nadrzędnymi jest dla niego platońska triada – dobro, prawda, piękno – i wytrwałe do nich dążenie przez całe swoje życie. Nie bez przekory nazywa się go pasjonatem i niespokojnym innowatorem.

Opisywane typy marzycieli dadzą się więc poznać nie tyle po stylu dochodzenia do realizacji marzeń, co po sposobie ich oceny. O ile marzyciele romantyk i uciekinier będą przeżywali porażki, tak marzyciele - strateg i odkrywca będą z nich czerpać siłę i naukę do stawiania dalszych kroków w ich realizacji. Z pewnością u tych pierwszych przeszłość będzie miała ogromne znaczenie w ocenie swojego życia, za to u pozostałych wyznacznikiem będzie przyszłość, w przypadku seniorów ta najbliższa.

Za pomocą schematu 15 starałem się ukazać możliwy podział marzycieli na (1) wykazujących większe predyspozycje osobowościowe do wytrwałej pracy nad sobą (prorozwojowych), (2) posiadających względnie unormowane tendencje rozwojowe (umiarkowanych) oraz (3) blokowanych poprzez nadmierne emocje i poczucie niezaspokojenia własnych potrzeb (ograniczanych). Spektrum typologiczne zdaje się odwoływać do stylów życia człowieka i przyjętych przezeń strategii samorealizacji. Duże znaczenie w stwarzaniu możliwości autokreacyjnych ma miejsce, w jakim znajduje się jednostka, w tym wypadku senior, co jest myślą przewodnią kolejnego rozdziału.

Schemat 15. Kategoryzacja typów marzycieli

Źródło: Opracowanie własne na podstawie B. Dymara, *Dziecko w świecie marzeń*, Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2010.

Rozdział V
Czas i przestrzeń autokreacyjna seniorów

Egzystencja seniora odbywa się w osobliwie doświadczanym przez niego czasie i w wielorakich przestrzeniach. W książce pod redakcją Marii Zrałek[1] wiele miejsca poświęca się niezwykłej wielości tych przestrzeni, które mogą być zapełnione i dookreślane w rozmaity sposób. Konieczne jest, by świadomość zmiany swojego położenia nie położyła się cieniem na realizację siebie w okresie starczym. Możliwości autokreacyjne zmieniają się, ale nie kończą. Forma ich wyrazu może bowiem nie tyle zredukować się, co dzięki mądrości życiowej „wypłynąć" na szerokie horyzonty.

W tym rozdziale przedstawię perspektywę temporalną autokreacji osób starszych, by przejść do najbliższych przestrzeni życia seniora, tj. jego duchowości i psychiki oraz rodziny i środowiska sąsiedzkiego (szerzej – lokalnego). Następnie poddam skróconej analizie instytucjonalne formy wsparcia i aktywizacji tej grupy wiekowej z racji prowadzonych w nich badań. Rozważania zakończę analizą przestrzeni relacji międzypokoleniowych oraz opisem przestrzeni wirtualnej jako nowoczesnej formy uczestnictwa i kreacji siebie.

5.1. Perspektywa czasu

Czas jako „podstawowy organizator wszystkich aktywności, jako syntezator i integrator, sposób obchodzenia się z priorytetami i kategoryzowania doświadczeń, mechanizm sprzężenia zwrotnego dla tego co i jak się dzieje"[2] jest nie tylko wartością społeczną, co jednostkową. Na jego podstawie ocenia się własne zaangażowanie, kompetencje, wkładany wysiłek w działania dnia codziennego i osiągane sukcesy na różnych polach aktywnościowych. Jest on chyba najbardziej integralną częścią ludzkiej egzystencji[3]. Do niego się odwołujemy i na jego postawie katalogujemy nasze przeżycia.

Współczesny człowiek ma ogromne problemy z czasem. Kłopotem pierwszym jest poczucie braku czasu na wykonywanie coraz bardziej złożonych obowiązków i zadań dnia codziennego. Kłopotem drugim jest nierozumienie różnic kulturowych w podejściu do czasu i sposobów jego wykorzystania (w głównej mierze spowodowane

[1] M. Zrałek (red.), *Przestrzenie starości*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas", Sosnowiec 2012.
[2] E. T. Hall, *Taniec życia*, Wydaw. Muza, Warszawa 1999, s. 9.
[3] E. Włodarczyk, *Czas jako wymiar i obszar ludzkich działań (perspektywa pedagogiczna)*, [w:] *Pedagogika społeczna wobec zagrożeń człowieka i idei sprawiedliwości społecznej,* W. Danilewicz, W. Theiss (red.), Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2014, s. 390.

to jest nieznajomością innych kultur i zagadnień ludzkiej psychiki), co przeradza się w nieuprawnione porównywanie przedstawicieli różnych regionów świata. Różnice jednostkowe dotyczą również podejścia do czasu zegarowego (*clock time*) oraz czasu mierzonego naturalnym biegiem wydarzeń (*event time*). Nie wszyscy bowiem ludzie (i kultury) mają równie silne przywiązanie do przestrzegania terminów, sugerowania się zegarkiem. Wiele osób wykonuje swoje obowiązki nie zwracając uwagi na mijający czas. Liczy się dla nich efekt, nie zaś mierzenie tempa pracy. W starości jest to o tyle istotne, że *event time* zaczyna odgrywać znacznie większą wagę niż *clock time* z racji skracającej się perspektywy przyszłościowej.

Istotną jednostkową różnicą w ujęciu czasu jest umiejętność wykonywania przez człowieka kilku czynności jednocześnie. Osoba posiadająca taką umiejętność jest nazywana podmiotem czasu polichronicznego. Jednak ze względu na uwarunkowania osobnicze nie wszyscy mają zdolność do szybkiego przechodzenia z czynności do czynności. Takie osoby nazywane są podmiotami czasu monochronicznego[1]. Wolą one wykonać jedną czynność raz a porządnie i po jej realizacji idą do następnych. Ma to kluczowe znaczenie w postrzeganiu tworzenia i realizacji marzeń. To swoisty styl pracy czasowej, który rzutuje także na sferę ludzkich wyobrażeń i pragnień.

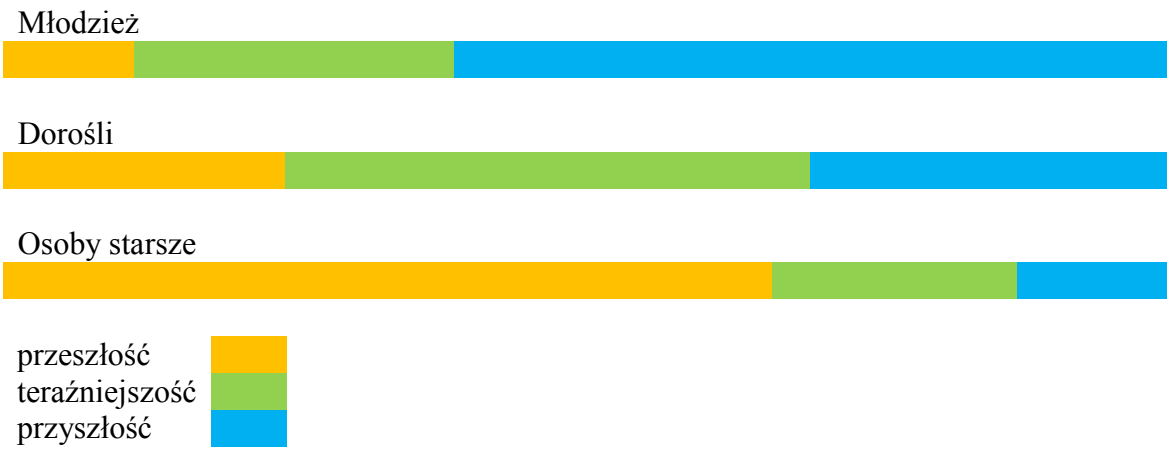
„Wraz z wiekiem wzrasta świadomość skracającej się perspektywy czasu”[2]. Skutkuje to koniecznością dokonania rewizji własnego życia, uwalniania treści doświadczenia poprzez mechanizmy wspomnienia. Ma się to dokonywać w celu interpretacji wcześniejszych zdarzeń, nie zaś kosztem psychicznego zmęczenia, czy też zadręczania się traumatycznymi doznaniami. Ważne jest wykrzesanie z siebie wypracowanych przez lata kapitałów i zasobów wiedzowych, by umiejętnie kształtować coraz krótszą perspektywę „jutra”.

Człowiek zawsze bytuje w perspektywie teraźniejszości, przeszłości i przyszłości. W starości warsztat podróży po spektrum swojego życia winien rozpoczynać się od refleksji nad przeszłością, ale po tym zabiegu musi iść dalej, a mianowicie w refleksję nad swoją teraźniejszością i następnie przyszłością. Taki mechanizm gwarantuje sposobność harmonijnego rozwoju osobistego podmiotu

[1] A. Kwiatkowska, J. Sztuka, *Czas z perspektywy kulturowej: nie zawsze punktualność jest cnotą króla,* [w:] *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, G. Sędek, S. Bedyńska (red.), Wdaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 82-84, 85, 87-90.

[2] B. Bugajska, C. Timoszyk-Tomczak, *Przeszłość - teraźniejszość - przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, [w:] *Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*, B. Balogová (red.), Univerzity v Prešove, Prešov 2010, s. 108.

zintegrowanego czasowo. Powrót do przeszłości ma przywołać emocjonalne wspomnienia, pomóc w ich analizie i zrozumieniu poprzez osobistą interpretację. W teraźniejszości chodzi o budowanie przeświadczenia o radości życia aktualnego, świadomości posiadanych możliwości, mimo istniejących ograniczeń i zmiany roli społecznej[1].



Schemat 16. Zmiana perspektywy czasowej - umowna graficzna rozpiętość zainteresowania czasem

Źródło: Opracowanie własne na podstawie M. Markowska, *Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego*, „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 69-76.

Doświadczenie czasu jest kluczem do zrozumienia indywidualności człowieka. W badaniach nad wspomnieniami osób starszych napotykamy na trzy problemy:

1) możliwość rozpoznawania i pamiętania zdarzeń z ich następstwami,
2) postrzeganie trwałości czasowej,
3) lokowanie zdarzeń w perspektywie temporalnej[2].

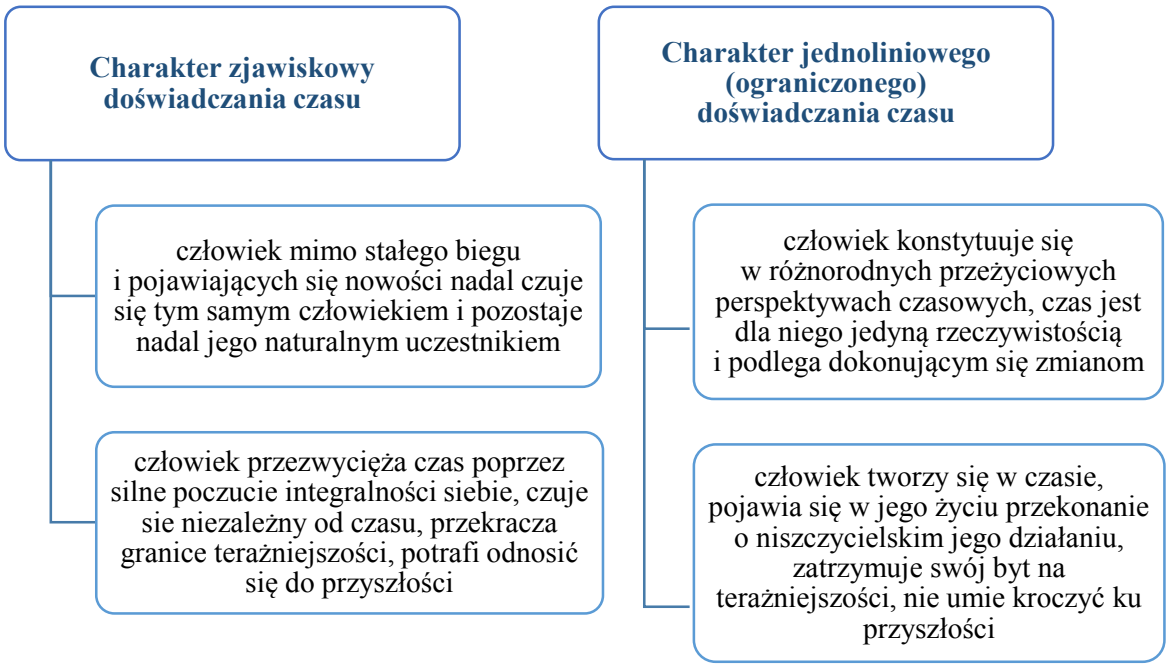
Problem pierwszy odnosi się do możliwości przywołania doświadczeń z przeszłości, które nie byłyby nacechowane zniekształconą interpretacją z uwagi na bagaż przeżyć i ewentualne posiadane dysfunkcje. Problem drugi bazuje na możliwości postrzegania przez seniorów istotnych zdarzeń jako swoistej całości, chodzi bowiem o umiejętność patrzenia np. na marzenia z poziomu całości życia i jego charakteru ewolucyjnego. Problem trzeci nawiązuje do umiejętności interpretacji zdarzeń z uwagi na etapy własnego rozwoju, czyli z uwagi na ówczesny stan wiedzy i ówczesny stan świadomości nienacechowany skażeniami przyszłości.

[1] Ibidem, s. 109.
[2] A. Bańka, *Typy tożsamości wczesnej dorosłości z perspektywy orientacji czasowej preferowanych stylów życia*, „Czas w życiu człowieka" 2010, nr 1, s. 101-103.

Elżbieta Tarkowska zwraca uwagę na istotę czasu społecznego, który należy postrzegać nie ilościowo lecz jakościowo. Dzieje się tak, ponieważ ma on charakter niejednorodny, niejednolity i niejednakowy, a przy tym jego poszczególne odcinki są silnie zróżnicowane wartościowo z uwagi na trajektorie relacji społecznych jednostki. Czas społeczny jest poza tym sumą ludzkich (wzajemnych) zdarzeń przyjemnych i krytycznych, zdarzeń ważnych i mniej ważnych, liczących się dla jednostki i tych uważanych za nieistotne oraz zdarzeń „pustych", które występują w historii każdego człowieka jako okresy przejściowe. Ludzkie doświadczenia czasowe są więc zmienne pod względem nasilenia, tempa, kierunku. Cechuje je zróżnicowana cykliczność i spiralność. Nie można ich zrozumieć w sposób liniowy czy punktowy. Im więcej przeżytych lat, tym ta złożoność, zmienność i cykliczność jest bardziej skomplikowana i w innym kierunku sprecyzowana (schemat 16). Autorka pochyla się nad znaczeniem „świadomości czasu". Próbuje odpowiedzieć na pytanie – na ile człowiek jest świadomy upływu czasu i na ile ta świadomość dojrzewa? Inny poziom owej świadomości ma człowiek młody, mający potencjalnie kilkadziesiąt lat przed sobą, a inny osoba starsza, mająca te kilkadziesiąt lat już za sobą. Dojrzałość świadomości kształtuje się w refleksyjności, a ona z pewnością jest przywilejem starości[1].

Czas ludzki oscyluje między nieskończoną przeszłością, a nieskończoną przyszłością[2], z tym że owa perspektywa w przypadku seniorów przechyla się ku pierwszej – czas starości jest czasem między nieskończoną przeszłością i coraz szybciej kończącą się przyszłością. Koreluje to ze stanowiskiem Beaty Bugajskiej i Celiny Timoszyk-Tomczak [3], które uważają, iż w starości czas biegnie zdecydowanie szybciej, a subiektywne doświadczenie jego biegu przyspiesza proporcjonalnie do zbliżania się do kresu egzystencji. Retrospektywność spowodowana jest postępującą asymetrycznością tego co przeszłe, teraźniejsze i przyszłe, zaś to prowadzi do niepewności o swój los. Zaczyna dominować świadomość skończoności oraz nieodwracalności czasu.

[1] E. Tarkowska, *CZAS w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*, IFiS PAN, Warszawa 1992, s. 22.s. 25-26.
[2] H. Bieniok, *Zarządzanie biznesem i samym sobą pół żartem pół serio*, Wydaw. Difin, Warszawa 2015, s. 177.
[3] C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Przyszłościowa perspektywa czasowa starości*, Wydaw. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012, s. 107-109.


Charakter zjawiskowy doświadczania czasu
człowiek mimo stałego biegu i pojawiających się nowości nadal czuje się tym samym człowiekiem i pozostaje nadal jego naturalnym uczestnikiem
człowiek przezwycięża czas poprzez silne poczucie integralności siebie, czuje sie niezależny od czasu, przekracza granice teraźniejszości, potrafi odnosić się do przyszłości
Charakter jednoliniowego (ograniczonego) doświadczania czasu
człowiek konstytuuje się w różnorodnych przeżyciowych perspektywach czasowych, czas jest dla niego jedyną rzeczywistością i podlega dokonującym się zmianom
człowiek tworzy się w czasie, pojawia się w jego życiu przekonanie o niszczycielskim jego działaniu, zatrzymuje swój byt na teraźniejszości, nie umie kroczyć ku przyszłości

Schemat 17. Sposoby doświadczania czasu

Źródło: Opracowanie własne na podstawie C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Przyszłościowa perspektywa czasowa starości*, Wydaw. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012, s. 110-111.

By nie popaść w nieszczęśliwą starość, osoba starsza musi pokonać psychologiczne bariery pozytywnego starzenia się, o których pisze Rober D. Hill, a zalicza do nich: sztywność, pesymizm, martwienie się, żal, egocentryzm[1]. Z tej racji przeszłość „musi być na usługach aktów teraźniejszości i planowanej przyszłości”[2], nie odwrotnie. Kapitał przeszłości winien brać siłę z działań przyszłych i teraźniejszych, a nie stanowić bagaż trosk, smutku i stanów depresyjnych, które nie tyle zahamowują rozwój, co w praktyce go uniemożliwiają. Tworzenie marzeń w perspektywie przyszłościowej jest możliwe jedynie dzięki pozytywnej podbudowie przeszłości nakierowanej na „dziś” oraz „jutro”, nawet to najbliższe, przy zachowaniu charakteru zjawiskowego doświadczania czasu[3] (schemat 17).

[1] R.D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, MT Biznes Ltd., Warszawa 2010, s. 147-176.
[2] Z. Zaleski, *Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, t. 31, nr 4, s. 934.
[3] C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Przyszłościowa perspektywa*…, op. cit., s. 109-111.

Kluczową kwestią czasowego postrzegania życia w odniesieniu do badań osób starszych jest opisywana przez Olgę Czerniawską[1] pamięć serca. Definiuje ją jako pamięć długotrwałą, biograficzną, która przynależy do ostatniej generacji. Dotyczy przeszłości, cechuje się fotograficzną doskonałością, zapamiętywaniem smaków i zapachów, pamiętaniem najdrobniejszym elementów. Ma dar przenoszenia do czasów dziecięcych, czasów młodości. Kieruje się retrospekcją miłych wspomnień, kontaktów z ukochanymi osobami, przywoływaniem ciepłych i bliskich relacji, czy pamięcią ulubionych dotknięć, potraw smakowanych w przeszłości, zapachów miejsc odwiedzonych. Kwestia marzeń bazuje na pamięci serca poprzez odwoływanie się do fantazji miłych i zaskakujących, przyjemnej drogi ich realizacji, napotkanych ludzi i zawieranych z nimi przyjaźni, bądź jednorazowych kontaktów.

Beata Winnicka[2] diagnozuje jeszcze jedną ważną cechę czasu w starości, a mianowicie nieadekwatność szacowania interwałów temporalnych, która wynika z deficytów w zakresie możliwości szybkiego przetwarzania, deficytów pamięci czy deficytów uwagi w wieku senioralnym. Z kolei Elżbieta Dubas[3] definiuje fenomen czasu z perspektywy badań biograficznych stwierdzając, że jest on nieuchwytny, złożony, zróżnicowany, a nade wszystko zawierającym światy życia poszczególnych jednostek. Balansuje miedzy stałością i zmianą, między stanami subiektywnymi i obiektywnymi, między osobistymi potrzebami i pragnieniami podmiotu a jej otoczeniem. Spojrzenie na swoje życie z perspektywy wydarzeń czasowych daje możliwość egzystencjalnego uczenia się siebie, odkrycia swojej tożsamości, rozwiązywania swoich życiowych wyzwań, zwłaszcza w okresie starości.

Badania Sylwii Słowińskiej[4] wykazały, że mamy do czynienia z czterema głównymi kategoriami twórców nadającymi przeszłości określone znaczenie: pierwsi to zakorzenieni w tradycji, drudzy to sentymentalni kolekcjonerzy przedmiotów przeszłości, trzeci to odkrywcy przeszłości, a czwarci to (re)interpretatorzy. W przypadku pierwszych dochodzi do międzypokoleniowej transmisji określonych wartości, integracji i poczucia autentyczności. Myślenie o przeszłości nie jest wycofaniem się w nią. Seniorzy budują swoją tożsamość na niej, ale nie zatrzymują się

[1] O. Czerniawska, *Pamięć serca*, [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 107-110.
[2] B. Winnicka, *Szacowanie czasu przez osoby w wieku senioralnym*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 380-381.
[3] E. Dubas, *Czas, biografia i badania biograficzne – różnorodność kontekstów w andragogicznej perspektywie,* „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 13-27.
[4] S. Słowińska, *Znaczenie przeszłości i sposoby jej przywoływania w oddolnych inicjatywach społeczno-kulturalnych*, „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 39-52.

tylko i wyłącznie na poziomie „wczoraj". Nie boją się ani tego co było, ani tego co jest, ani tego co będzie. Aktywnie angażują się w działania tu i teraz. Wspomniane zakorzenienie nie jest zapatrzeniem, a już tym bardziej zespoleniem się z przeszłością.

Sentymentalni kolekcjonerzy prowadzą szeroko zakrojone czynności. Mają różnorodne inicjatywy. Koncertując się na czasie, odzwierciedlają go w gromadzonych pamiątkach historii, zazwyczaj tych o niewielkiej wartości materialnej, lecz ogromnej wartości sentymentalnej. Wyrażają oni silne pokłady emocjonalnego stosunku do obiektów swojej historii, ale i historii rozumianej szerzej – wspólnotowo.

„Odkrywcy" przeszłości nazywani są miłośnikami i entuzjastami. Przeszłość jest dla nich czymś cennym i wyjątkowym. Jej odkrywanie ma formę badania, poszukiwania, opisywania, chęci upowszechniania. Wnikają w historię, by nadać jej znaczenie i rangę ważności. Ostatni kategoria osób poza badaniem dokonuje pewnych analiz, czasem spierają się o swoje racje.

Wydaje się, że w życiu seniora wszystkie powyższe style powinny mieć miejsce i w znaczącej mierze mają. Naturalnym odruchem jest korzystanie z każdego z nich. Ważne jest jednak, by któryś zdecydowanie nie zdominował działania jednostki doprowadzając ją do zachowań skrajnych i niezrozumiałych. Każdy bowiem posiada cenne pamiątki historii, tkwi w określonych realiach historyczno-społecznych, każdy powinien czuć potrzebę odkrywania przeszłości z jej emocjonalnymi wyrazami, czy w końcu każdy winien poświęcić chwilę czas na interpretacje wydarzeń przeszłych, nawet za cenę początkowego niezrozumienia pewnych kwestii, by poznać swoją tożsamość, poznać siebie. Jak pisał Tadeusz Kowalewski „czas się zmienia, jednakże człowiek zachowuje swoją tożsamość"[1].

Zimbardo[2] wskazuje sześć perspektyw odnoszenia się do czasu, które można odnieść do percepcji osób przebywających na emeryturze. Są nimi: perspektywa przeszłościowo-negatywna, perspektywa przeszłościowo-pozytywna, perspektywa teraźniejszościowo-fatalistyczna, perspektywa teraźniejszościowo-hedonistyczna, perspektywa przyszłościowa i perspektywa przyszłościowo-transcendentalna.

W perspektywie pierwszej osoba zadręcza się, że mogła swoje życie przeżyć inaczej, myśli o doznanych krzywdach, niepokojach, bólach, niepowodzeniach. Jest silnie narażona na stany depresyjne, lękowe, a nawet agresję (w tym autoagresję).

[1] T. Kowalewski, *Warunki organizacji czasu w edukacji dorosłych*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1(72), s. 107.
[2] P. Zimbardo, *Wieczna chwila i inne czasy*, „Charaktery" 2009, nr 5, s. 18.

W perspektywie drugiej jednostka nie patrzy na negatywne zdarzenia, okazuje szczęście, zadowolenie. Lubi opowiadać o dobrych przeżyciach. Nawet jeśli nie lubi zmian i nowości, to odczuwa spełnienie i nie wyniszcza się. W perspektywie trzeciej następuje zawierzenie się losowi. Osoby zakotwiczone w niej cechują się cynizmem, rezygnacją, poddają się, sądząc, że nic od nich nie zależy, nie walczą o poprawę swojego bytu. W perspektywie czwartej osoby działają pod wpływem impulsów, cieszą się życiem, poszukują przyjemności, nie poddają się rutynie. W perspektywie piątej osoby posiadają listę zadań, do których realizacji usilnie dążą i nią się ściśle kierują. Wytrwałość w dążeniu do celu nie pozbawia ich refleksji. Potrafią wyciągać wnioski z porażek. Cechują się ambicją i niecierpliwością. Z kolei osoby reprezentujące perspektywę ostatnią godzą się z nieuchronnością przemijania, samą śmierć traktują jako nowy początek czegoś. Wszelkie działania podejmują dla osiągnięcia nagrody po śmierci[1].

Ta kategoryzacja perspektyw odnosi się w dużej mierze do stylów życia w starości, z tym że opisuje perspektywę swojego osobistego i ludzkiego stosunku do czasu. Ujęcie tych trzech czasów: przeszłego, teraźniejszego i przyszłego, z ich pozytywnymi i negatywnymi przejawami, wskazuje, iż człowiek w swojej egzystencji miota się od akceptacji po negację swoich dokonań. Istotne jest, na ile potrafi wykazywać optymizm życia, a na ile kroczy drogą pesymistyczną. Porażki i problemy są nieuchronnością człowieka, różnicuje nas sposób podejścia do nich. I nawet jeśli czas starości jest czasem swoistego powrotu „wczoraj”[2], to ma w sobie pokłady dynamiki i woli. Sposób jego definicji określa sposób jego dalszej kreacji.

Orientacja temporalna pozwala porządkować osobiste doświadczenia danej osoby. Ujęcie własnych doświadczeń w trzy sfery – przeszłościową, teraźniejszościową i przyszłościową umożliwia wgląd w potrzeby, wartości, tendencje do działania[3], motywacje i marzenia charakterystyczne na określonym etapie życia.

[1] B. Konieczna-Woźniak, *Znaki czasu starości*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Bielsko-Biała 2011, s. 178.
[2] M. Markowska, *Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego,* „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2(71). s. 71, s. 69-77.
[3] M. Znajmiecka-Sikora, J. Wiktoriwicz, M. Sałagacka, A. Łysio, *Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką*, „E-mentor” 2019, nr 2(79), s. 26, s. 26-32.

5.2. Przestrzeń duchowa

Rozumieniu sprzyja niewątpliwe wniknięcie w swoją przestrzeń duchową, wniknięcie w siebie. Nie sposób dokonać rekapitulacji swojego życia bez samopoznania. Jak zauważa Małgorzata Malec-Rowiński[1] inaczej perspektywa samopoznania i samopoczucia ujawnia się w przypadku osoby w wieku 60 lat a inaczej w wieku 80 lat, inaczej u osoby sprawnej a inaczej u człowieka dotkniętego niepełnosprawnością. Nie każdy bowiem starzeje się utrzymując swoją aktywność w różnych wymiarach i nie każdy jest w stanie zaakceptować swoje położenie. Doświadczanie starości jest przecież zindywidualizowane i różni się u poszczególnych jednostek.

Droga duchowej refleksji w okresie późnej dorosłości jest rodzajem duchowego oczyszczenia, duchowego zjednoczenia i duchowego wzrostu/rozwoju[2]. Człowiek jest w stanie dzięki autopoznaniu określić i zdefiniować poszczególne momenty swojego życia i nadać im znaczenie, nadać im sens i w odpowiedni sposób ocenić – pozytywnie bądź negatywnie. Jednostka dzięki refleksji duchowej łączy swoje „teraz" ze zdarzeniami i sobą z przeszłości, nie zapominając o przyszłości. Poprzez wniknięcie w siebie jest w stanie zintegrować swoje doświadczenia z własną osobą i historią. Na podstawie aktu uwewnętrznienia przeżyć i nadaniu im sensu, jest w stanie autonomicznie się rozwijać, budować siebie na nowo i kreować dalsze życie, w tym marzenia.

Każdy człowiek ma swój uniwersalny, a zarazem zintensyfikowany i spersonalizowany w drodze doświadczeń świat przeżywany[3]. Jego fenomen tkwi w naturalności odbioru i możliwości poznania jedynie przez konkretną jednostkę. Jest więc ukierunkowany na codzienny jej świat[4] i nie dotyczy jedynie przedmiotów, ale także nadawanych sensów przeżyciom i świadomości podmiotowej. Interpretacji świata przeżywanego dokonuje podmiot i to on nadaje mu sens. Wielość sfer życia człowieka domaga się, by człowiek również wnikał w swoją duchowość i ją rozwijał, ponieważ to ona jest jego najcenniejszą własnością i największym skarbem.

---

[1] M. Malec-Rawiński, *Fenomen długowieczności i starzenia się z perspektywy auto/biograficznej*, „Rocznik Andragogiczny" 2014, nr 21, s. 285-286.
[2] W. Królikowski, *Wstęp,* [w:] *Droga duchowego uporządkowania i miłości. Podstawowe pojęcia w duchowości ignacjańskiej,* W. Królikowski (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2017, s. 12.
[3] S. Słowińska, *Koncepcja małych światów przeżywanych – fenomenologiczne inspiracje dla andragogiki*, „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2, s. 92-94.
[4] A. Schütz, *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt. Eine Einleitung in die verstehende Soziologie*, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt am Main 1974.

Jak wskazuje Jerzy Semków człowiek dorosły „musi w miarę świadomie wyważać proporcje pomiędzy mechanizmem adaptacji a mechanizmami ciągłej zmiany”[1] w tak złożonej i zmiennej rzeczywistości. Mechanizm ten zachodzi poprzez odwołanie się do świata wewnętrznych przeżyć. Nie wszystkie zdarzenia i sytuacje należy z odpowiednią siłą poddawać drobiazgowemu rozpoznaniu. Konieczna jest selekcja, by nie popaść w zbytnie zamknięcie się we własną przestrzeń i cofanie się do przeszłości. Trwanie i rozciągłość w czasie jednostki wymaga odkrycia przez nią swojej tożsamości, swojego „ja”[2]. Pomoże to jej uchronić się przed lękami egzystencjalnymi, zatrwożenia swoim aktualnym istnieniem czy rozpaczą. Pomoże jej pokonać chaos swoich myśli, a przez to bardziej uporządkować swoje życie i uczynić je spokojniejszym[3].

Praca nad rozwojem duchowym angażuje ogromne pokłady emocji i uczuć. Istotne jest odpowiednie zarządzanie własnymi stanami emocjonalnymi. Istotą jest bowiem rozwój duchowości, a nie przeciążenie wspomnieniami i rozterkami. Zgodnie ze stanowiskiem Renaty Góralskiej[4] mamy do czynienia z dwoma formami pracy nad emocjami. Pierwsza to praca emocjonalna na poziomie płytkim i dotyczy wysiłku ukierunkowanego na zewnętrzne regulacje emocji. Ze względu na sztuczność tego mechanizmu, gdyż zakłada modyfikację swoich negatywnych emocji poprzez przybieranie pozytywnych masek, istotniejszą jest forma druga. Jest to praca na poziomie głębszym – definicja wewnętrznych emocji jednostki. I to na nich winna opierać się praca nad poznaniem swojej duchowości a następnie nad jej rozwojem. W tej formie pracy nad emocjami negatywne reakcje są zastępowane racjonalną oceną, a nie tymczasowym środkiem zaradczym w postaci odgrywania ról i robienia „dobrej miny do złej gry” przed otoczeniem społecznym.

Rola emocji w refleksyjności jest nie do przecenienia, gdyż pobudzają one procesy myślowe. Mogą jednak mieć cechę dyfuzyjną, jeśli ich geneza wychodzi z automatyzmu reakcji na wydarzenia bieżące i konfrontowanie ich z wypracowanymi modelami zachowania się dzięki doświadczeniu życiowemu. Pomijając ten typ emocji, można rzec, że emocje, mające swoją genezę w refleksyjności, ułatwiają selektywną

[1] J. Semków, *Duchowy wymiar dorosłości antidotum na lęki egzystencjalne*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72), s. 73.
[2] A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 53.
[3] J. Semków, *Duchowy wymiar dorosłości…,* op. cit., s. 73-74.
[4] R. Góralska, *Praca emocjonalna dorosłych, pomiędzy skutecznością a wypaleniem zawodowym pracownika*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72), s. 94.

i subiektywną ocenę rzeczywistości[1]. To z kolei mocniej angażuje jednostkę w odkrywanie siebie.

Warto, w przypadku analizy stanu emocjonalnego refleksji duchowej człowieka, pamiętać, iż skala ludzkiego zaangażowania umysłowego i duchowego cechuje się stanami huśtawki, gdzie dochodzi do nagłych momentów wycofania emocji, by potem znów się nasilić[2]. Kluczowe jest zatem umiejętne zarządzanie emocjami i budowanie swojego poznania na emocjach pozytywnych[3], by nie doprowadzić do stanów apatycznych i depresyjnych. Analiza własnego stanu wymaga od jednostki zaangażowania procesu myślowego, ale również emocji i uczuć, by silniej zintegrować obrazy i stany własnego ja z samym sobą, i by one były jasno i precyzyjnie zdefiniowane jako autonomiczne i niepowtarzalne. Emocjonalne i uczuciowe rozpoznanie siebie musi dokonywać się w sposób indywidualny i nie może nikt tego uczynić za jednostkę. Chcąc poznać siebie aktualnego i w wieku senioralnym projektować dalszego siebie, koniecznie trzeba odwołać się do swoich przeżyć, odkryć marzenia, zdiagnozować pragnienia i potrzeby.

Artur Fabiś[4] stwierdza, iż ostatnim zadaniem osoby starszej jest przygotowanie się do śmierci. By jednak tego dokonać, potrzebna jest afirmacja aktualnego życia z jednoczesnym uwzględnieniem przyszłości. To z kolei wymaga mądrości życiowej, którą w większości posiadają przedstawiciele tej grupy wiekowej. Mądrość bowiem potrafi zmierzyć człowieka z jego nieuchronnością – śmiercią. Jej umiejętne wykorzystanie domaga się otwarcia duchowego, czy inaczej mówiąc wyzwolenia. Dotarcie do istoty siebie wymaga wejścia w głąb siebie i zdarcia zewnętrznych warstw. Wymaga też pokonania swoich kryzysów życiowych. Nie każdy jest w stanie sam tego dokonać. Jednakże pomoc otoczenia w rozwoju duchowym nie może mieć charakteru interwencyjnego a jedynie wspierający. Poprzez gesty akceptacji i wsparcia wobec seniora można mu pokazać, że dalsze poznawanie siebie jest o tyle istotne, że ukaże mu, iż zmiana perspektywy aktywności na refleksyjną nie jest niczym złym, a wręcz prowadzi do autentyczności i rozwoju. Zapewnia mu kolejny poziom rozwoju, pogłębienia mądrości i dodaje sił do stawiania czoła troskom egzystencjalnym.

[1] K. Imbir, M. Jarymowicz, *Dyfuzyjny wymiar emocji (automatycznych vs refleksyjnych) na formułowanie sądów*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 252-253.
[2] W. Błaszczak, *Huśtawka emocjonalna: konsekwencje afektywne wzbudzania emocji o kontrastowych znakach*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 262-264.
[3] D. Jasielska, M. Jarymowicz, *Emocje pozytywne o genezie refleksyjnej i ich subiektywne znaczenie a poczucie szczęścia*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 290-301.
[4] A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut…,* op. cit., s. 11-17.

Dzięki duchowej refleksji człowiek starszy może odnosić się do wartości, Boga, Absolutu. Może mierzyć się z potencjalnymi zagrożeniami, może odnaleźć pokłady sił tkwiące w nim samym, może w końcu przekraczać samego siebie ograniczonego do niedawna swoją sprawnością i fizykalnością. Ten transcendentyzm pozwala mu na kreowanie swojej przyszłości w odniesieniu do najskrytszych pragnień i dążeń, które są jego własnymi pragnieniami i dążeniami, nie zaś przypisanymi rolami społecznymi.

Bogusław Stelcer duchowość określa jako swoisty oddech życia. Jest ona dla niego sposobem odniesienia siebie do sfery pozostającej poza bytem człowieka. Jest siłą ożywiającą i nadającą sens ludzkiemu życiu. Bazuje bowiem na relacji własnego ja do czegoś pozostającego poza nim. Duchowość dotyczy życia doczesnego, ożywia się przez transcendencję, ma skłonność do nadawania znaczenia lub jego poszukiwania, a dodatkowo pozwala osiągać jedność, doszukuje się prawdy, dochodzi do dobra. Swoją siłę czerpie z relacji z czymś poza podmiotem, czyli czymś przynależnym do czegoś wyższego i mądrzejszego[1]. Tym czymś, a raczej kimś, może być np. Bóg, lub sfera obiektywnych wartości, o których pisał Władysław Stróżewski[2]. Dzięki takiej relacji człowiek jest w stanie zrozumieć swoją tajemnicę człowieczeństwa przy użyciu pytań egzystencjalnych i refleksyjnemu odnajdywaniu na nie odpowiedzi[3].

Duchowość jednostki może, jak wskazuje Aldona Molesztak[4], zetknąć się z jej religijnością czy miłosierdziem względem innego (czynienie dobra innej osobie)[5]. Sama religijność niektórych seniorów nie odnosi się tylko do chodzenia na mszę św., czytania prasy katolickiej czy oglądania programów religijnych. Religijność to również częstsze momenty rozmyślania nad kwestiami eschatologicznymi[6], zbawieniem, duszą[7].

[1] B. Stelcer, *Rozwój osobowości i elementy opieki duchowej u kresu życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości…,* op. cit., s. 269-272.
[2] W. Stróżewski, *W kręgu wartości*, Wydaw. „Znak", Kraków 1992.
[3] A. Grudziński, *Religijny aspekt starości*, [w:] *Jesień życia…,* op. cit., s. 99-100.
[4] A. Molesztak, *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 135.
[5] R.J. Gilmartin, *Droga do pełni życia*. Wydaw. Jedność, Kielce 2000.
[6] B. Krystkowiak, *Tajemnice starości – religijne życie seniorów*, „Humaniora. Czasopismo Internetowe" 2013, nr 4(4), s. 113.
[7] W swojej parafii pw. św. Marii Magdaleny w Wawrzeńczycach zauważyłem, że udział w grupach religijnych, jak chociażby Żywy Różaniec i Straż Honorowa Najświętszego Serca Pana Jezusa, daje im okazję do spotkania wzajemnego w duchu zrozumienia, wzajemnej medytacji, rozmów i wymiany poglądów. Sami współtworzą wydarzenia, kreują uroczystości i nadają im własne znaczenie. W czasie adoracji zawsze obecna jest tzw. „chwila skupienia", na twarzach widać ogromne zatopienie się w modlitwie. Przez kilka lat miałem okazję tworzyć dla nich programy spotkań wspomagające i rozwijające sferę duchową i intelektualną.

Tkwi w tym ogromny potencjał refleksyjności oraz potrzeba oderwania się od spraw codziennych na rzecz uduchowienia, wejścia w świat dostępny jedynie dla siebie[1].

W seniorach zachodzi relacja między głębokim poczuciem przynależności do ludzkości, otwartością na nieskończoność, prawdę i pragnienie doświadczania szeroko pojętej transcendencji. Dochodzeniu do wyższych poziomów świadomości sprzyja przekraczanie granicy tego co materialne i skierowanie swojego umysłu na aspekty niematerialne, rzeczywistość niedotykalną[2]. To tworzy harmonię i ład wewnętrzny jednostki, który zostaje w bezpośredni sposób zauważalny dzięki stanom psychicznym seniora – deklarowanym poczuciu jego zadowolenia i szczęścia.

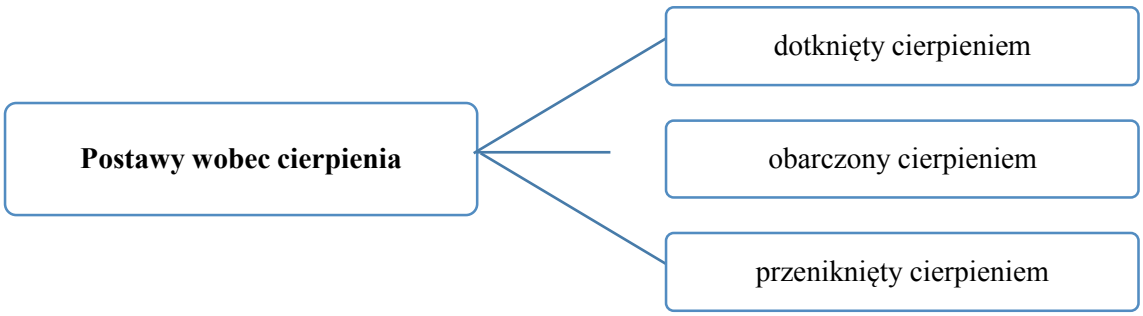
Warto zwrócić uwagę na opis ósmej i dziewiątej fazy życia dokonany w polemice z Erikiem Eriksonem przez Beatę Bugajską. Uwikłanie człowieka w całożyciowe ryzyko egzystencji, gdzie każda ludzka chwila zależna jest od *soma, psyche* i *ethosu* wywołuje zagrożenie narastających konfliktów wewnętrznych. Dochodzi bowiem do postawienia człowieka między odczuciami pozytywnymi i negatywnymi. Pojawiają się w jego egzystencji dynamiczne przeciwieństwa. W starości człowiek staje przed szansą osiągnięcia mądrości w wyniku zmagania się z integralnością i rozpaczą. Następuje bowiem redefinicja swojej roli i możliwości. Spójność i integralność zostaje zagrożona z uwagi na pojawiające się zaburzenia w trzech istotnych procesach. Ciało ulega osłabieniu, w *psyche* zachodzi utrata spójności doświadczeń, zaś *ethos* boryka się z utratą funkcji integracyjnych[3].

Na ważny aspekt zagrożonej starości z punktu psychologicznego i duchowego wskazuje Nina Ogińska-Bulik, pisząc, że człowiek przewlekle somatycznie chory musi zmierzyć się nie tylko z perspektywą śmierci, ale również aktualnych ograniczeń fizycznych. Doświadczenie ciężkiej choroby wywołuje poczucie lęku, obawy, niepewności czasem prowadzi do stanów depresyjnych zniekształcających obraz siebie[4]. Dlatego ważne jest, by przekonanie o niemożliwości realizowanie siebie, swoich celów życiowych, w tym rodzinnych czy zawodowych, przekierować na możliwość odkrycia swojej duchowości. Jednakże w wyciągnięciu jednostki z takiego

[1] A. Biela, *Kościół katolicki wobec starości – działalność przyparafialna osób starszych jako przejaw nieformalnej animacji,* „Pedagogika Katolicka" 2015, nr 17, s. 163-172.
[2] D. Krok, *Relacje duchowości i szczęścia w perspektywie mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia,* „Polskie Forum Psychologiczne" 2016, t. 21, nr 2, s. 239.
[3] B. Bugajska, *Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 19-36.
[4] N. Ogińska-Bulik, *Rola duchowości w rozwoju po traumie u osób zmagających się z przewlekłymi chorobami somatycznymi*, „Psychiatria i Psychoterapia" 2014, t. 10, nr 3, s. 4.

kryzysu egzystencjalnego potrzebna jest stymulacyjna pomoc jej otoczenia. Ważną rolę odgrywa również jej styl życia i zasoby osobiste wypracowane w toku życia[1].

Życie ludzkie naznaczone jest często polaryzującymi się stanami emocjonalnymi, które z jednej strony wywołują zadowolenie i poczucie szczęścia, np. związanego z życiem rodzinnym czy osiągniętym sukcesem życiowym, ale z drugiej strony znajdują się sytuacje wywołujące smutek oraz z trzeciej strony ma miejsce tzw. „szara codzienność". Niewątpliwie człowiek doznający bólu i cierpienia ma trudniejszą drogę do osiągnięcia wewnętrznej oraz zewnętrznej harmonii, o której pisała Straś-Romanowska[2]. Cierpienie, jak pisze Alina Bojanowicz[3], jest naturalnym doznaniem egzystencji człowieka. Jego dotkliwą odmianą jest cierpienie wywołane stratą osoby najbliższej czy utratą swojej sprawności. W początkowej fazie doznania takiego cierpienia człowiek może odczuwać utratę kontroli nad swoim losem, może czuć się bezsilny i zrezygnowany i ma do tego zupełne prawo. Z tej racji tak ważne jest przygotowanie się do sytuacji traumatycznych, a rolą otoczenia jest przywrócenie jednostce poczucia względnej kontroli nad sobą dzięki przepracowaniu cierpienia i przeformowaniu go w dar, zadanie i misję. Oswojenie cierpienia, czy też oswojenie śmierci, bo o takim przypadku mówiłem powyżej, jest niełatwym zadaniem i nie każdy o własnych siłach jest w stanie przejść cykl przechodzenia przez żałobę.



Schemat 18. Postawy człowieka wobec cierpienia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Zimny, *Cierpienie jako pedagogika człowieka*, „Pedagogika Katolicka" 2012, nr 7, s. 57.

[1] N. Ogińska-Bulik, M. Zadwornia-Cieślak, E. Rogala, *Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym,* „Problemy Higieny Epidemiologicznej" 2015, nr 96(3), s. 570-577.
[2] M. Straś-Romanowska, *Doświadczenia graniczne w rozwoju człowieka: wyzwania dla poradnictwa*, [w:] *Poradoznawstwo – kontynuacja dyskursu*, A. Kargulowa (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 65–84.
[3] A. Bojanowicz, *Cierpienie jako niechciany aspekt życia człowieka i edukacyjna rola tanatogogiki*, „Forum Oświatowe" 2010, nr 2(43), s. 100-101.

W odniesieniu do cierpienia Jan Zimny[1] wymienia trzy postawy człowieka wobec tego aktu zadaniowego (schemat 18). Pierwsza to postawa człowieka dotkniętego cierpieniem, który nie wykazuje jakiegoś stanowczego buntu i jest w stanie pogodzić się z faktem jaki aktualnie zaistniał. Osoba taka nie przelewa swojego bólu na relacje z innymi osobami. Nie szuka również głębszego sensu cierpienia, nie nadaje mu wartości i znaczenia. Postawa druga to człowiek obarczony cierpieniem. Jest to postawa charakteryzująca się pełną akceptacją i świadomym traktowaniem cierpienia jako rodzaju konieczności, czasem ciężarem albo karą. Cierpienie u takiego podmiotu staje się nieodłączną częścią życia, złem koniecznym. Wywołuje stany buntu i niezadowolenia, a nawet sprzeciwu. Uwidocznia w jednostce pokłady złości, żalu, utrapienia. W skrajnych przypadkach doprowadza do agresji względem otoczenia czy nawet względem samego siebie. Postawa trzecia to postawa człowieka przeniknętego cierpieniem.

Człowiek przeniknięty cierpieniem, wbrew potocznemu myśleniu określającemu tę postawę jako najbardziej drastyczną, po fazie negacji i wypierania swojego bólu egzystencjalnego, zaczyna nadawać cierpieniu sens i znaczenie. Widzi w nim drogę nadziei, drogę rozwoju wewnętrznego, drogę radości duchowej, a niektórzy drogę do osiągnięcia zbawienia i radości wiecznej. W ostatniej postawie dochodzi do przejścia od braku akceptacji do pełnego zrozumienia i oswojenia się celem własnego rozwoju. Duchowość zaczyna przeformułowywać cierpienie ze straszliwej i niesprawiedliwej konieczności w nieskazitelne zadanie rozwojowe.

Zatem można rzec, że każdy może obrać którąś z tych dróg interpretacji i przeżywania swojego cierpienia, które w różny sposób angażuje emocjonalnie, duchowo i psychicznie jednostkę. Może albo wybrać prowizoryczną akceptację połączoną z powierzchownością, albo totalną negację, albo stojącą na drugim brzegu – akceptację połączoną z doznaniem duchowym. Forma trzecia przeżywania cierpienia daje pełnię rozwoju duchowego i tylko ona zapewnia znalezienie radości mimo przykrego i początkowo traumatycznego doświadczenia, przez co nie degraduje osobowości jednostki, lecz zapewnia jej kontynuację we wzrastaniu.

Osoba przeżywająca cierpienie jest ukierunkowana na opanowanie procesów dezintegrujących jej życie. Dokonuje się to poprzez nadanie cierpieniu wartości i wyznaczenie sobie dalszych celów życiowych, np. altruizmu. Cierpienie w postawie

[1] J. Zimny, *Cierpienie…*, op. cit., s. 57.

konstruktywnej człowieka ma wymiar edukacyjny i rozwojowy. Może bowiem inspirować do działania, zachęcać do wzrastania osobowego, zmiany swojej sytuacji, zmiany biograficznej i tożsamościowej. Może pobudzać do pogłębiania swojej duchowości i odpowiadania na nurtujące egzystencjalne pytania[1]. To jednak przypadek, gdy przepracowanie cierpienia ma charakter twórczy. Są jeszcze osoby, dla których cierpienie jest bramą nie do przejścia i destabilizatorem życia. Wymagają one wsparcia duchowego i duchowej odmiany świadczonej przez psychologów, andragogów, gerontologów i personel przygotowany do pracy z osobą pozostającą w kryzysie egzystencjalnym, by – jak pisała Urszula Tabor – ziemię pozostającą w odłogu, będącą wyjałowioną, zapełnić nowymi formami życia[2].

Tylko w oglądzie duchowym możliwe jest, bez nadawania imienia przedmiotowi lub podmiotowi transcendencji, osiągnięcie wolności wewnętrznej i przekraczanie swych fizykalnych i mentalnych granic, przekraczanie siebie. Dzięki niej budujemy w sobie harmonię życia i wrażliwość etyczną, postawę odkrywczą i twórczą. Ona konstytuuje istotę człowieka i scala to, co w niej widzialne i niewidzialne[3].

Janusz Surzykiewicz zwraca uwagę, że poszukiwania duchowo-religijne są elementem sakralizacji własnego „ja", zaś kształtowanie własnego życia musi być mocno skoncentrowane na sferze przeżyciowo-doświadczalnej i subiektywnym odczuciu siebie z określeniem indywidualnych potrzeb jednostki. Autorefleksyjność pozwala jej przejść z układu człowieka rozbitego do układu człowieka racjonalnie przeżywającego siebie i projektującego siebie[4]. Jest więc drogą i aktem symbolizacji w autonomii podmiotu[5].

Integralny rozwój duchowy wg Ireny Heszen-Niejodek i Ewy Gruszczyńskiej jest nie tylko konieczny we wzrastaniu jednostki, co konieczny dla jej zdrowia psychicznego, poczucia sensu, poczucia skuteczności, poczucia koherencji i optymizmu[6]. Głównymi destabilizatorami rozwoju duchowego, jako zadania rozwojowego, poza zmianami biologicznymi są: poczucie samotności i osamotnienia

[1] E. Mazurek, *Edukacyjny wymiar cierpienia w biografii*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty,* E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 187-189.
[2] U. Tabor, *Cierpienie i strata w narracjach autobiograficznych*, [w:] *Biografie edukacyjne…,* op. cit., s. 193.
[3] S. Kędziora, *Duchowość i religijność osób starszych*, [w:] *Społeczny wymiar…,* op. cit., s. 149.
[4] J. Surzykiewicz, *Religia, religijność i duchowość jako zasoby osobowe i kapitał społeczny w pedagogice społecznej/pracy socjalnej*, „Pedagogika Społeczna" 2015, nr 2(55), s. 26.
[5] M. Hero, *Die neuen Formen des religiösen Lebens. Eine institutionentheoretische Analyse neuer Religiosität. Reihe: Religion in der Gesellschaft*, Ergon, Würzburg 2010.
[6] I. Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*, „Przegląd Psychologiczny" 2004, t. 47, nr 1, s. 15-31.

(związany z nimi lęk[1]), niewłaściwe postawy wobec starości, nawarstwianie się kryzysów rozwojowych (utrata pozycji społecznej, utrata znajomych, straty finansowe, w końcu śmierć osoby bliskiej)[2].

Duchowość ma wielowymiarowy charakter[3] i jej postęp, doskonalenie dokonuje się na płaszczyźnie osobistego dojrzewania do stawiania czoła przeciwnościom losu. Postęp duchowy należy także rozumieć jako przejście na wyższe płaszczyzny intelektualne, wolitywne, emocjonalne, kulturowe, które wypływają z chęci nieustannego doskonalenia się[4]. W osiąganiu rozwoju dochodowego dla wielu osób starszych znaczenie ma odkrycie swojej tajemnicy religijności[5], odkrycie istoty Absolutu i łączących go z Nim relacji. Wszystkie te aspekty i wymiary duchowości zapewniają jej harmonijny wzrost[6] i żaden z nich nie może być pominięty w dalszej refleksji nad życiem i jego autokreacją.

Rozwój duchowy, zgodnie ze stanowiskiem Tadeusza Olewicza, pełni funkcję profilaktyczną i terapeutyczną z uwagi na pracę wewnętrzną jednostki. Po pierwsze reguluje poziom emocji i zapobiega wielu negatywnym stanom psychofizycznym, po drugie umożliwia odwrócenie uwagi od zdarzeń przykrych, po trzecie przywraca lub umacnia homeostazę człowieka[7].

Jedną z form dyskryminacji osób starszych, mającą realny wpływ na poczucie sprawczości i poczucie przynależności, jest zjawisko gettoizacji[8]. Ma ono swoje przejawy nie tylko w życiu kulturalnym, gdzie konkretne instytucje kultury tworzą ofertę skierowaną dla określonej grupy wiekowej i zamykają się ze swoim przekazem wobec innych grup. Zjawisko gettoizacji dostrzega się w wielu płaszczyznach życia seniora. Szufladkuje się oferty dla nich, ale i szufladkuje się ich przynależność do różnych organizacji religijnych, podążając za stereotypem religijnej babci i religijnego dziadka. Gettoizuje się ich formę przeżywania siebie, która musi być odizolowana od realnego życia społecznego i współczesnych wymogów zmiany i dostosowywania się

[1] A. Fabiś, *Problemy egzystencjalne…*, op. cit., s. 99
[2] D. Zawadzka, M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, „Hygeia Public Health" 2015, nr 50(2), s. 300-303.
[3] J. Baniak, *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo Interentowe" 2013, nr 2(2), s. 13-37.
[4] Ibidem, s. 29.
[5] B. Krystkowiak, *Tajemnice starości…,* op. cit., s. 111-120.
[6] A. Borowska, *Rozwój zrównoważony a rozwój duchowy człowieka*, „Economy and Manegement" 2012, nr 2, s. 20-27.
[7] T. Olewicz, *O pracy wewnętrznej seniora*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, M. Kapica, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2016, s. 86.
[8] S. Słowińska, *O „gettoizacji" aktywności kulturalnej seniorów*, „Rocznik Andragogiczny" 2014, nr 21, s. 271-282.

do innych (różne formy konformizmu). W końcu gettoizuje się ich kierunek duchowego rozwoju.

Jest to wysoce krzywdzące i nieuprawnione, a razem błędne, ponieważ największe bogactwo społeczne to umiejętność czerpania z duchowego i mądrościowego rozwoju ostatniej generacji. Dlatego zarówno rodzina, jak i środowisko lokalne, w tym różnego rodzaju organizacje aktywizujące i edukujące seniorów, winny pochylić się nad aspektem wszechstronnego rozwoju duchowego osoby starszej i wykorzystać wypracowane w toku jego życia zasoby (również wiedzowe), a przy tym stymulować potencjał wyobrażeniowy dla dalszego rozwoju podmiotu.

5.3. Przestrzeń rodzinna

Rodzina jest pierwszą grupą społecznego odniesienia, jest też podstawową tkanką scalającą swych członków i zapewniającą im realizację potrzeb. Mimo przeformułowań i modernizacji, z uwagi na zmieniające się modele życia i jego warunki, nadal pozostaje kluczową przestrzenią realizacji siebie, również w wieku senioralnym.

Do niewątpliwych zasług rodziny zaangażowanej w stymulowanie seniora możemy zaliczyć:

- rozbudzanie życiowej aktywności poprzez ćwiczenia wzmacniające i motywująco-relaksacyjne[1];
- zwiększenie jego poczucia bezpieczeństwa[2];
- zachęcanie do aktywnych form (stałych i zmiennych) integracji;[3]
- niwelowanie stanów ambiwalencji starczej – nadawanie jednostce pełni podmiotowości[4]:

[1] A. Podębska, M. Repetowska, *Wiek nie gra roli – formy spędzania czasu wolnego, [w:] Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, M. Mularska-Kucharek, E. Czernik (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2016, s. 130-137.

[2] G. Orzechowska, *Poczucie bezpieczeństwa seniorów we współczesnej rodzinie,* [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.

[3] E. Zdebska, *Aktywność i aktywizacja seniorów w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Wybrane zagadnienia,* [w:] *Jesień życia…,* op. cit., s. 175-188.

[4] A. Błachnio, *Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 103-118.

- świadczenie poradoznawczych usług nieformalnych celem aktywizowania i uspołeczniania[1];
- nieformalne rozwijanie potencjałów twórczych z wykorzystaniem różnych sposobów i form oddziaływania, np. poprzez sztukę[2];
- umiejętne diagnozowanie i rozpoznawanie potrzeb osób starszych z ich kompleksowym zaspokajaniem[3];
- utrzymywanie żywych relacji dzięki poznaniu zmieniającej się specyfiki komunikowania w okresie starości i zmianę swojego nastawienia[4];
- niwelowanie, bądź osłabianie, przejawów zaburzeń psychicznych i ryzyka autodestrukcyjnych zachowań (w tym temat tabu – samobójstw osób w wieku starczym)[5];
- zwiększanie poczucia uznania, użyteczności, przynależności i przydatności[6].

W odniesieniu do poczucia bezpieczeństwa w ostatnim okresie życia, Jerzy Semków przypomina, że jako jedna z kluczowych potrzeb – potrzeba bezpieczeństwa, jest ściśle związana z poczuciem porządku, dostrzeganiem pewnej regularności i przewidywalności (stabilności). Jest ona w dzisiejszym świecie zdecydowanie zakłócona przez postępującą kompresję czasu i nakładanie się coraz to nowych obowiązków oraz postępującą w zawrotnym tempie zmianę społeczną, kulturalną i obyczajową. Realia „dziś" nie pozwalają na planowanie w szerokim tego słowa znaczeniu i nie gwarantują uporządkowanego świata jednostki. Musi ona sobie zdawać sprawę, że będzie narażona na różnego rodzaju turbulencje i konieczności modyfikowania swoich założeń[7]. Warto zatem pamiętać, że niepokój u jednostki posuniętej w latach, podobnie jak u wcześniejszych generacji, ale tutaj zdecydowanie

[1] B. Jakimiuk, *Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa*, „Labor et Educatio" 2016, nr 4, s. 301-322.
[2] J. Maj, *Rozwijanie potencjału twórczego osób starszych poprzez sztukę,* [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 107-123.
[3] A. Nawrot, *Jesień życia to czas na żniwa. Diagnoza partycypacyjna potrzeb osób starszych i prezentacja modelowych rozwiązań*, Proethica, Ruda Śląska 2013, s. 21.
[4] M. Kielar-Turska, A. Świątek, *Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Wydaw. UŁ, Bielsko-Biała 2011, s. 138-146.
[5] W. Kołodziej, *Zaburzenia psychiczne i ryzyko samobójstwa u osób w starszym wieku*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 87- 97.
[6] U. Kempińska, *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika Społeczna" 2015, nr 4(58), s. 86-87.
[7] J. Semków, *Poczucie bezpieczeństwa ludzi starych jako warunek konieczny ich dobrej kondycji psychofizycznej*, [w:] *Zagrożenia w starości…,* op. cit.

w bardziej nasilony sposób, może rodzić zagrożenie „złej" starości[1] przepełnionej lękiem i strachem.

Prawdziwym regulatorem stanów psychicznych jest utrzymanie „zdrowych" relacji międzypokoleniowych wewnątrz rodziny. Zapewniają one transmisję mądrości życiowej, wypełnianie tak silnie zakorzenionej w polskim społeczeństwie funkcji rodziny jak funkcja opiekuńcza[2], przekaz systemu wartości, dorobku kultury, norm moralnych i obyczajowych, a także doświadczeń. Wzajemne relacje zacieśniają więzi, ale i wzmacniają zaufanie do osób starszych, miłość względem nich połączoną z szacunkiem i uznaniem[3]. Dzięki temu senior nie tylko wypełnia rolę dziadka czy babci, ale czuje się pełnoprawnym członkiem rodziny, co zapewnia mu stabilizację psychiczną i regulację stresorów starości.

Najpoważniejszym destruktorem ładu rodzinnego i przejawem patologizacji relacji wewnątrzrodzinnych w odniesieniu do osób starszych jest przemoc rodzinna pod jej różnymi postaciami[4] – od przemocy psychicznej w postaci gróźb, wyzwisk, poniżania, szantażowania, ośmieszania, izolowania, upokarzania, upodlania itd., poprzez przemoc fizyczną (głównie szarpanie, duszenie, ciągnięcie za włosy lub kończyny, kopanie oraz wiele innych), przemoc w postaci zaniedbania (brak opieki, brak zaspokajania potrzeb np. fizjologicznych, pozostawienie w skrajnych warunkach domowych), po przemoc seksualną (np. gwałty na starszych kobietach) czy ekonomiczną (kradzież środków do życia, niszczenie wartościowych pamiątek, ograniczanie dostępu do wspólnych środków).

Seniorzy są swoistym zasobem rodzinnym. Jak pisze Anna Leszczyńska-Rejchert[5], opierając się na swoich badaniach, osoby starsze odbierane są jako „scalacze" środowiska rodzinnego, przekaziciele tradycji i wartości, doradcy w sytuacjach kryzysowych i problemowych w rodzinie. Ich niewątpliwą przewagą, o ile tak można mówić, w rodzinie jest posiadane doświadczenie życiowe, wiedza i umiejętności, dojrzałe postawy, posiadany czas. Świadczą oni wielowymiarowe wsparcie dla rodziny

[1] D. Chopra, *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*, Książka i Wiedza, Warszawa 1995, s. 61.
[2] L. Dyczewski, *Więzi między pokoleniami w rodzinie*, Wydaw. KUL, Lublin 2008.
[3] J. Izdebska, *Relacje między pokoleniami w rodzinie – ich charakter i przemiany w dobie globalizacji i ponowoczesności*, [w:] *Zagrożenia w starości…,* op. cit., s. 146-147.
[4] Zob. D. Jaszczak-Kuźmińska, K. Michalska (red.), *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2010.
[5] A. Leszczyńska-Rejchert, *Seniors as family resources from perspective of people in early and medium adulthood,* „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 61-70.

jako systemu i chcą podejmować działania na rzecz jej spójności oraz jej lepszej organizacji (w tym komunikacji). Stanowią kapitał codzienności rodziny i dlatego kluczowe jest jego wykorzystanie zgodnie z możliwościami jednostki.

Zazwyczaj seniorzy wnoszą poczucie ciągłości trwania rodziny, tj. porządkują wiedzę na temat zdarzeń mających miejsce w określonym miejscu i czasie, przywołują minione chwile i pozwalają młodszym krewnym odkrywać swoją tożsamość kulturową i historyczną związaną z miejscem zamieszkania. Przekazują rodzinne zwyczaje świąteczne[1], które mają indywidualny charakter w każdym gospodarstwie i regionie.

Na dużą rolę rodziny w zmierzeniu się z troskami egzystencjalnymi wskazuje A. Fabiś[2], który analizował listy seniorów inspirowane refleksją nad swoim życiem. Wskazuje on, że seniorzy z przejęciem zwracali się do poszczególnych członków swojej rodziny, jako adresatów. W tych listach nie brakowało osobistych odwołań do życia rodzinnego, przywołań trudnych czasów, jednakże spędzonych we wspólnocie, razem. Wszystkie doświadczenia cechuje pokora i zrozumienie dla bliskich. Dlatego tak ważne jest utrzymywanie relacji rodzinnych. Nawet pojawiające się w niej kryzysy nie są w stanie pozbawić jej wartości w życiu seniora. Rodzina jawi się bowiem jako zasadniczy filar kondycji psychospołecznej człowieka.

Elżbieta Dubas[3] zwraca uwagę również na wartość płynącą z utrzymywania relacji z osobą starszą dotkniętą chorobą Alzheimera. Oczywiście zadanie to nie należy do łatwych, ale stanowi ćwiczenie naszej ludzkości i wrażliwości w obrębie rodziny. Towarzyszenie takiej osobie w przebywanej przez nią drodze jest nie tyle obowiązkiem, co sposobnością na zaistnienie głębokich przeżyć humanitarnych, które wzmacniają tę rodzinę. Budują świadomość możliwości takich osób oraz pozwalają na uczestnictwo rodziny w życiu chorego, potrzebującego wsparcia i wymagającego zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa, bez utartych schematów myślenia na temat tej choroby – zazwyczaj skrajnie negatywnych. Dotyczy to każdej osoby dotkniętej jakąkolwiek jednostką chorobową w okresie starczym. Ogromne znaczenie ma możliwe jak najdłuższe świadczenie opieki nad chorym w jego własnym środowisku, domu

[1] M. Banach, J. Matejek, *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych,* [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), IRIS STUDIO, Kraków 2013, s. 75-86.
[2] A. Fabiś, *Family – joys and worries in the existential reflections of people in their late adulthood. A qualitative research report*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 49-60.
[3] E. Dubas, *„Accompanying on the way" as a relationship in Alzheimer's disease*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 33-47.

rodzinnym[1], o ile jest taka sposobność. Niweluje to stres związany z akomodacją do nowych warunków i koniecznością przystosowania się do zewnętrznej przestrzeni. W niektórych przypadkach wystarczy dostosować pomieszczenie możliwości motorycznych jednostki, jak chociażby wstawić poręcze czy wyeliminować śliską nawierzchnię i dywany.

Z powyższych rozważań wynika, że senior w rodzinie pełni funkcję dawcy i biorcy. Można to zaobserwować patrząc na codzienność funkcjonowania wielu rodzin wielopokoleniowych. Sama forma spędzania przez nie czasu wolnego jest niewątpliwie interesująca. Stymulatorami aktywności są seniorzy inicjujący zabawy dla swoich wnucząt w czasie sprawowania nad nimi opieki, a coraz częściej dostrzega się „obrazki", gdy najmłodszy przedstawiciel rodziny animuje zajęcia dla babci czy dziadka, uczy ich posługiwania się sprzętami, grami i różnymi elektronicznymi instrumentami. Przestrzeń rodzinna jest zatem ważnym obszarem edukacji i animacji wzajemnej.

Nieco inaczej sprawa ma się w środowisku zamieszkania wiejskim oraz miejskim. Nadal więcej kulturalnych rozrywek jest na terenach miejskich (większa liczba kin, teatrów, muzeów itd.), ale nie oznacza to, że brakuje wspólnych pól działań kulturalnych. Przykładem jest chociażby pielęgnowanie zwyczajów. Niestety i ten aspekt zaczyna zanikać, bo gotowość produktów i poszerzający się rynek towarów wypiera własne twórcze działania na rzecz np. udekorowania domu na święta z ozdób ręcznie zrobionych, ale istnieją jeszcze obszary, w których nie zapomniano o tej formie zabawy z kulturą regionalną.

W odniesieniu do współczesnych zadań rodziny wobec seniorów, istotne w mojej ocenie wydaje się nie tylko sprawowanie opieki, bo znaczna część młodszych seniorów, z racji poprawiających się warunków życia, takowej opieki nie wymaga, lecz edukowanie zdrowotne[2], aktywizowanie i socjalizowanie ze środowiskiem lokalnym[3]. Oczywiście nie można zapominać o psychologicznym wsparciu celem niwelowania trosk egzystencjalnych. Ważne jest wykorzystanie mechanizmów włączania społecznego (również rodzinnego). Dzięki aktywizacji jednostki w życiu

[1] J.R. Mose, *Opieka nad chorym w domu. Jak pomóc w potrzebie i na starość*, Oficyna Wydawnicza „Aba", Warszawa 2007.
[2] O. Wyżga, *Potrzeby seniorów w zakresie edukacji zdrowotnej*, [w:] *Senior w rodzinie…,* op. cit., s. 31-38.
[3] Z. Kawczyńska-Butrym, *Wyzwania rodziny: zdrowie, choroba, niepełnosprawność, starość*, Wydaw. Makmed, Lublin 2008, s. 44.

codziennym skala tych trosk będzie mniejsza, nie będzie zostawała sama ze swoimi sprawami, ale będzie je mogła dzielić razem z innymi.

Starość skutkuje zmianą ról w obrębie rodziny. Mogą początkowo pojawić się trudności w przystosowaniu całego organizmu jakim jest rodzina, choć znacznie poważniejsze zmiany dostrzega się w jednostce, która z aktywnej zawodowo i przebywającej większość czasu poza miejscem zamieszkania, a więcej w drodze do i z pracy oraz w samej pracy, w pewnym momencie staje przed koniecznością organizacji życia wewnątrz rodziny mając dla niej więcej czasu z uwagi na przejście na emeryturę. Jak pisze Zofia Kawczyńska-Butrym[1], zaczynają się ujawniać pewne problemy emocjonalne i organizacyjne, które są zależne od reakcji jednostki na zmianę. Jeśli ktoś przygotowywał się do zmiany swojej roli, nie odczuje tego tak drastycznie jak ten, kto poddał się zmianie nagle. Zadaniem członków rodziny jest pomoc w odnalezieniu się seniorowi w nowej roli, pokazanie nowych form uczestnictwa rodzinnego, choć nie tylko. Kluczowe jest wykorzystanie czasu wolnego na działania pozadomowe i pozarodzinne. Nie jest bowiem dobrym zamykanie się na jedno, najbliższe środowisko i pozostawanie jedynie do jego dyspozycji.

Jak się okazuje najbardziej drażliwą kwestią rodzinnego funkcjonowania seniora jest sfera jego relacji interpersonalnych z krewnymi. Katarzyna Blaszczuk i Dorota Rynkowska[2] prezentują niepokojące wyniki badań odnoszących się do relacji wewnątrz rodziny. Mniej niż połowa określała swoje relacje z rodziną jako satysfakcjonujące (48%), przy czym członkowie rodziny skarżyli się na zaburzanie relacji ze strony seniorów, którzy wykazują duży stopień chęci dominacji, podejrzliwości i braku zaufania oraz zdenerwowania i braku zrozumienia. Nie jest zatem prawdą, że za zaburzone relacje odpowiada jedynie jedna strona. Przyjęty styl życia osoby młodej i starszej również ma znaczenie. Blokady zazwyczaj mają charakter subiektywnych obiekcji potwierdzanych przez pojedynczo dostrzegane spięcia.

Na stosunek do seniora w rodzinie ma wpływ skala wrażliwości i empatii[3] domowników ukształtowana w procesie wychowania i socjalizacji, wiedza na temat procesu starzenia się i starości oraz świadomość potrzeb okresu starczego[4],

[1] Ibidem, s. 154-180.
[2] K. Błaszczuk, D. Rynkowska, *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin. Studium socjologiczne na przykładzie opinii pracowników socjalnych*, Wydaw. UR, Rzeszów 2016, s. 103-120.
[3] M. Kaźmierczak, M. Plopa, S. Retowski, *Skala Wrażliwości Empatycznej*, „Przegląd Psychologiczny" 2007, t. 50, nr 1, s. 9-24.
[4] J. Rymaszewska, A. Szmigiel, *Potrzeby osób w starszym wieku – definicje i narzędzia oceny,* „Psychogeriatria Polska" 2008, nr 5(2), s. 95-104.

ze znajomością specyfiki psychologicznej. Akceptacja odmiennego stanu u członka danej rodziny wymaga bowiem zrozumienia położenia w jakim on się znajduje. Nie jest konieczne postawienie się w jego roli, ale chociaż spojrzenie na możliwą własną przyszłą starość i zadanie sobie pytanie: Na ile ja bym chciał być tak traktowany jako senior w kontekście mojego aktualnego zachowania?

Transfer usług emocjonalnych, jak to określa Elżbieta Trafiałek[1], odbywa się na drodze interakcji nie w czasie „suchego" komunikowania się polegającego na wymianie wzajemnych oczekiwań i stanowisk w danej sprawie. Ów transfer wymaga pochylania się nad wzajemnymi pragnieniami, odkrycia swoich wewnętrznych potrzeb i marzeń oraz próby wspólnego planowania i realizowania zamierzeń, które będą integrowały rodzinę, jej członków.

Innymi barierami wzajemnego transferu emocjonalnego, ale moim zdaniem uczuciowego oraz duchowego, są: rzadkie kontakty dzieci i wnuków, którzy opuścili miejsce zamieszkania w celach zarobkowych[2], lub ze względu na usamodzielnianie się i tworzenie własnej rodziny (1); przekonanie o konieczności odstawienia osób starszych ze względu na zmieniającą się ich rolę społeczną (2)[3]; zanikanie rodzin wielopokoleniowych i pełnionych przez nie funkcji wychowawczych i kształcących (3); upowszechnianie się przekonania o złych cechach starości i możliwych problemach wspólnej egzystencji (4)[4].

Na ciekawą rolę mędrca-seniora w rodzinie zwraca uwagę Małgorzata Posłuszna. Jest on dla niej ostoją zwierzeń rodzinnych[5]. To on ma czas i umiejętność cierpliwości w wysłuchiwaniu problemów poszczególnych członków rodziny. Ze względu na swoje doświadczenie jest także zdolny służyć radą i pozwala na nie wywarzanie już otwartych drzwi. Wobec seniora można formułować swoje obawy i niepokoje osobiste. On ze zrozumieniem jest w stanie nie tyle wysłuchać, co usłyszeć i pomóc rozwiązać problem, przez co będzie czuł się potrzebny i wartościowy.

[1] E. Trafiałek, *Rodzina jako obszar aktywności i źródło wsparcia w aktywnym starzeniu się,* [w:] *Aktywne starzenie się – Przeciwdziałanie barierom*, P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), Wyd. UŁ, Łódź 2014, s. 152.
[2] Ibidem, s. 153.
[3] A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie…*, op. cit., s. 149.
[4] E. Czubocha, K. Rejman, *Starsze osoby we współczesnym społeczeństwie w kontekście funkcjonowania rodziny wielopokoleniowej*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej" 2012, zeszyt 19, nr 3, s. 10.
[5] M. Posłuszna, *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych*, „Nowiny Lekarskie" 2012, nr 1(81), s. 76.

Dzięki zaangażowaniu rodziny i postępującej zmianie postrzegania starszych wiekiem jej członków zmieniają się również preferencje turystyczne seniora[1]. Nie są to już tylko miejsca związane z kultem religijnym, czy związane z ważnymi postaciami życia danej wspólnoty. Zwiększające się, może w nieznacznym stopniu ale jednak, uposażenie emerytalne sprawia, że tę grupę zaczyna bardziej interesować inna forma rekreacji i wypoczynku, na którą aktualne mogą sobie pozwolić. Przy czym świadomość innej formy realizacji wypoczynku zależy nie tylko od stanu funduszy, ale także wykształcenia czy obecności osób zachęcających – np. dzieci czy wnuków[2].

Krzywdzącym wizerunkiem rodzinnym seniora jest postrzeganie go jako swoistego „sponsora"[3], który może podzielić się częścią swojej emerytury i np. ufundować jakieś udogodnienia rodzinie kosztem własnej wygody czy kosztem regeneracji sił podczas wypoczynku. Starość nie oznacza mniejszych potrzeb i funkcjonujący stereotyp kurczenia się wydatków z racji przejścia w „stan spoczynku" zawodowego i aktywnościowego już dawno przestał być adekwatny do realnej sytuacji. Nadal jednak obserwuje się podstępne wyciąganie pieniędzy z kieszeni seniorów niemających możliwości lub sił do sprzeciwu. Mimo wszelkich negatywnych zjawisk, seniorzy w zdecydowanej większości chcą by ich środowiskiem egzystencji u kresu życia był dom, rodzina, a nie inne instytucjonalne formy opiekuńcze[4].

Rodziny seniorskie[5] (złożone z dwóch pokoleń, w tym osoby starszej) wg danych CBOS stanowią jedynie 15% gospodarstw domowych. Jeszcze niższy odsetek, bo 11%, jest w przypadku rodzin wieloosobowych wielopokoleniowych. Co trzeci senior mieszka samotnie, w gospodarstwie jednoosobowym (38%) lub gospodarstwie dwuosobowym lecz jednopokoleniowym – głównie małżeństwa (36%)[6]. Stanowi to dość poważne ryzyko wykluczenia społecznego, choć nie brakuje osób żyjących w rodzinach i również pozostawionych samym sobie. Rodzinie w opiece nad

[1] E. Grzelak-Kostulska, B. Hołowiecka, S. Środa-Murawska, J. Biegańska, *Rodzina jako czynnik kształtujący aktywność turystyczną seniorów,* [w:] *Międzypokoleniowe aspekty turystyki,* J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), Wydawnictwo PTTK „Kraj", Warszawa 2014, s. 85-92.
[2] Ibidem, s. 93.
[3] I. Zakowicz, *Seniorzy w rodzinie : wybrane sposoby kreowania wizerunków starości i osób starszych w reklamie*, „Pedagogika Rodziny" 2013, nr 3(1), s. 72.
[4] E. Bojanowska, *Ludzie starsi w rodzinie i społeczeństwie*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, J. Hrynkiewicz (red.), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2012, s. 30-31.
[5] M. Łuszczyńska, *Seniorzy i ich rodziny w świetle założeń polityki ludnościowej Polski 2013,* „Nauki Społeczne" 2013, nr 2(8), s. 89.
[6] *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, CBOS, Komunikat z badań nr BS/2/2010, Warszawa 2010, s. 2.

osobami starszymi może pomóc chociażby opiekunka środowiskowa lub coraz częściej praktykowana praca wolontaryjna ludzi dobrego serca.

Reasumując, warto pamiętać, że seniorzy w rodzinach nie tylko wymagają zabiegów dostosowawczych do ich zmieniającej się roli, ale także sami stanowią wartość dodaną rodziny. Po pierwsze pełnią funkcję gospodarczą (dzięki ich pomocy następuje transfer różnych świadczeń i usług), po drugie pełnią wspomnianą już funkcję ekonomiczną (wsparcie finansowe rodziny), po trzecie pełnią funkcję socjalizacyjną (budowanie więzi), po czwarte pełnią funkcję wychowawczą i kulturalną (transfer wiedzy, umiejętności, doświadczeń, ale i znajomości tradycji i obyczajów), po piąte pełnią funkcję opiekuńczą, po szóste pełnią funkcję emocjonalno-ekspresyjną (wsparcie emocjonalne członków rodziny)[1]. Są zatem jednym z filarów rodziny wymagającym wzajemnego koegzystowania z pozostałymi jej członkami – w poczuciu przynależności, użyteczności, sprawstwa.

5.4. Przestrzeń lokalna

Po rodzinie najbliższym otoczeniem społecznym seniora jest jego miejscowość, osiedle, dzielnica, lub w przypadku wsi przysiółek. Możliwość realizacji siebie i utrzymania kontaktów ze środowiskiem lokalnym jest w mojej ocenie trzecią najważniejszą przestrzenią życia w starości, po duchowej i rodzinnej.

„Więź społeczna jest jedną z cech konstytutywnych grup społecznych oraz oddziaływania na siebie jednostek będących członkami grup”[2]. Z tej racji ważne jest utrzymywanie relacji w obrębie swojego otoczenia. W nich może jednostka ukazywać swoją niezwykłość i posiadany naddatek osobowy. Grupy lokalnej nie można postrzegać jedynie jako sumy części. W takim rozumowaniu zniknęłoby to, co indywidualne. Każda osoba ma swoje niezwykłe i przynależne jej cechy, wiedzę, sposoby zachowania. Utrzymywanie więzi społecznych ma swoje konsekwencje dla jednostki – wyrwanie z samotności i wykluczenia, ale i konsekwencje wspólnotowe – przeciwdziałanie procesom atomizacji i alienacji oraz nierówności społecznych.

Kluczowym składnikiem przestrzeni lokalnej jest budowanie wartości tożsamości lokalnej, w skład której wchodzą: identyfikacja z daną społecznością oraz

[1] Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia,* Wydaw. UP Kraków, Kraków 2010, s. 107-109.
[2] E. Szum, *Wspólnota lokalna czy zbiorowość terytorialna? Wnioski z badań nad samorządem terytorialnym, w kontekście relacji między lokalizmem a globalizmem*, „Rozprawy Społeczne” 2011, t. V, nr 1, s. 20.

jej kulturą, świadomość istnienia „mnie" oraz „innych", świadomość funkcjonujących stereotypów, preferencji historycznych, kulturowych, politycznych z określonym dziedzictwem, świadomość dzielących człowieka różnic oraz istniejących podobieństw[1]. Dzięki więziom społecznym, a ściślej poczuciu wartości wspólnoty, możliwe jest pełne kreowanie przyjaznej dla każdej grupy rzeczywistości społecznej. Zmiana roli społecznej nie powinna temu faktowi w żaden sposób zaprzeczać. Seniorzy mogą być silnymi integratorami społeczności lokalnej najbardziej ją znając i najmocniej będąc z nią związanymi.

Poczucie przynależności do określonej społeczności zmniejsza poczucie subiektywnego zagrożenia[2]. Wpływa zatem na skalę indywidualnego bezpieczeństwa jednostki, która może identyfikować się z grupą, razem z nią decydować o różnych sprawach i mieć kontrolę nad realizacją poszczególnych zadań. Nie ma obaw, że na jej temat będą wypowiadać się wszyscy poza nią samą.

Wieloczynnikowe i wieloaspektowe wsparcie społeczne seniora w projektowaniu siebie, jest możliwe i musi odbywać się tylko i wyłącznie przy założeniu (zgodnie z tym co twierdzi np. Paulina Olejniczak[3]) kolektywności i integralności środowiska. Jest to także wymóg istnienia zrównoważonego i partycypującego społeczeństwa jako całości.

Partycypacja społeczna, czy też obywatelska, jest niczym innym jak udziałem w podejmowaniu i realizacji decyzji podejmowanych razem[4]. Kluczową rolę odgrywa w niej niezachwiany dialog społeczny między jednostkami. W Polsce obserwuje się nikłe zainteresowanie udziałem w zebraniach dotyczących spraw lokalnych, od udziału w posiedzeniach rad gmin, po zebrania osiedlowe, zebrania wiejskie czy zebrania dzielnicowe. Seniorzy nie są jakąś w tym aspekcie osamotnioną grupą wiekową. To trend ogółu. Dlatego tak kluczowe jest rewitalizowanie sił społecznych do celu ożywiania struktury lokalnej[5] na podłożu politycznym, społecznym, gospodarczym oraz kulturalnym.

---

[1] A. Wolski, *Percepcja przestrzeni w społeczności lokalnej*, „Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego" 2014, nr 24, s. 78-79.
[2] M. Rozwadowski, *Bezpieczeństwo społeczności lokalnych oraz działania zmierzające do jego poprawy*, „Kultura bezpieczeństwa. Nauka- Polityka- Refleksje" 2014, t. 15, s. 244.
[3] P. Olejniczak, *Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla osób starszych*, „Pielęgnacja Zdrowia Publicznego" 2013, nr 3, s. 183-188.
[4] T. Schimanek, *Partycypacja obywatelska w społeczności lokalnej*, FISE, Warszawa 2015, s. 3.
[5] Zob. A. Czerwińska-Rojek, *Wpływ działań rewitalizacyjnych na rozwój społeczności lokalnej*, [w:] *Rewitalizacja społeczna – od aktywizacji do rozwoju lokalnego*, B. Skrzypczak (red.), Urząd Wydaw. Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2012, s. 165-207.

Pobudzanie kapitału senioralnego do udziału w lokalnej działalności może odbywać się różnymi drogami – od zwyczajnego informowania o wydarzeniach w postaci ogłoszeń, przez docieranie wirtualne do tzw. „zalogowanych" seniorów, aż do tworzenia liderów aktywności lokalnej, którzy swoją żywiołowością i spontanicznością będą namawiać i zachęcać do aktywności, spełniania siebie, swoich marzeń.

Aktywność lokalna, a zwłaszcza glokalna[1] jest odpowiedzią na alienującą i defaworyzującą niektóre grupy (z racji potencjalnej mniejszej użyteczności) kulturę globalną. Pomoc seniorowi to nie tylko instrumentalne okazywanie solidarności w postaci bezpośredniego zaangażowania darczyńcy w polepszenie losu podmiotu, to nie tylko wsparcie duchowe czy emocjonalne, ale także informowanie o możliwościach uczestnictwa i sposobach tworzenia tego co bliskie, a zarazem wspólne.

Mikroświat[2], w którym funkcjonuje jednostka, ma bezpośredni wpływ na jej jakość życia. Od skali zdolności do współpracy i zdolności do organizowania czy mobilizowania sił wzajemnych zależy, w którą stronę pójdą działania, również te odnoszące się do sytuacji senioralnej – czy dana społeczność będzie przykładem przestrzeni gerontofobicznej bojącej się działać razem ze starszymi osobami, lub gorzej w mojej ocenie: gerontoobojętnej, niewidzącej seniorów, spychającej ich poza margines, czy też w kierunku przestrzeni dostrzegającej seniorów poprzez ich animowanie i „wykorzystywanie" rozumiane w sensie pozytywnym.

Ważne jest zaczynanie od budowania przyjaznych relacji sąsiedzkich, o czym pisze Marek Niezabitowski[3], co pozwala zapełniać codzienną próżnię relacji społecznych. Najbliższym „obcym", do którego może się odezwać senior, jest jego sąsiad. Możliwość „zdrowych" relacji sprawia, że w sytuacji poczucia osamotnienia, bądź niezrozumienia ze strony rodziny, może on odezwać się właśnie do swojego sąsiada, zwłaszcza jeśli jest jego rówieśnikiem. Niepokojącym faktem jest jednak skala ogólnospołecznego pełnego zaufania do sąsiadów, która wynosi jedynie 15%[4]. Innym z kolei zagrożeniem, szczególnie dostrzeganym w dużych ośrodkach

[1] M.S. Szczepański, W. Ślęzak-Tazbir, *Region i społeczność lokalna w perspektywie socjologicznej*, „Górnośląskie Studia Socjologiczne. Seria Nowa" 2010, nr 1, s. 25-29.
[2] Nawiązanie do E. Skibińska, *Mikroświaty kobiet: relacje autobiograficzne*, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa 2006.
[3] M. Niezabitowski, *Relacje sąsiedzkie i wsparcie społeczne osób starszych w środowisku zamieszkania*, „Przegląd Socjologiczny" 2010, nr 4, s. 61-82.
[4] *Zaufanie społeczne*, CBOS, Komunikat z badań nr 18/2016, Warszawa 2016.

aglomeracyjnych, jest nieznajomość swoich sąsiadów i brak potrzeby zapoznawania się z nimi. Może to w istotny sposób zakłócać relacje społeczne wśród osób mniej mobilnych, nie wspominając o tym zupełnie niemobilnych i bez członków rodziny w gospodarstwie domowym.

Na obszarach wiejskich osobliwą formą uczestnictwa w społeczności i oddawania się na jej rzecz są, poza organizacjami parafialnymi, prężnie działające koła gospodyń wiejskich (KGW). Wg raportu 49% kół działa w sposób nieformalny, 36% jest zrzeszona a tylko 15% zarejestrowana jako stowarzyszenie. Sytuacja prawna KGW uległa zmianie w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Teraz w większym stopniu są to nieformalnie zorganizowane działania, np. do lat 60. XX wieku większość stanowiły koła zrzeszone w związku rolników (52%). Po tym okresie ich forma organizacyjna zaczęła iść w kierunku spontanicznych zgromadzeń[1]. Historia ich działalności jest przebogata. Mimo luźniejszej formy organizacyjnej, większego otwarcia i elastyczności, nie brakuje odwołań do spuścizny minionych lat. Prawie połowa KGW inspiruje się działaniami poprzednich kół (44%), co trzecie deklaruje kontynuację poszczególnych działań (32%), a co piąte odwołuje się bezpośrednio do historii „starych" kół i ją pielęgnuje (18%). Jeśli chodzi o zajęcia w ramach KGW, to zdecydowanie dominują czynności kulinarne i te związane z rękodziełem i sztukami plastycznymi (odpowiednio 92 i 77%). Coraz częściej jednak dochodzi do uczestnictwa wspólnego w zajęciach edukacyjnych – co trzecie koło. Co czwarte prowadzi zespół śpiewaczy. W odniesieniu do promocji i transmisji kultury regionalnej 22% prowadzi działalność promocyjną lokalnych produktów, 10% rekonstruuje historię i tradycję regionu, a 7% współorganizuje wydarzenia świąteczne i imprezy o charakterze ogólnym, które obrazują na zewnątrz tradycję określonego obszaru kraju[2].

Inspiracją działań KGW, jak opisują Magda Biejat i Katarzyna Wójcikowska, jest tradycja[3]. Andrzej Klimczak nazywa je „strażnikami tradycji"[4]. Pierwszym odwołaniem do tradycji jest samo istnienie tej formy organizacji z jej historią i wypracowanymi formami pracy, a drugim odwołaniem jest sam kierunek poczynań nastawiony na pielęgnowanie tego, co „swojskie" w gąszczu tego co komercyjne i sztuczne. W mojej ocenie to jest najistotniejsza funkcja KGW – poprzez aktywizację

[1] *Koła Gospodyń Wiejskich nie tylko od kuchni. Raport z badania*, Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia", Warszawa 2014, s. 11.
[2] Ibidem, s. 15-19.
[3] M. Biejat, K. Wójcikowska, *O roli tradycji we współczesnej działalności kół gospodyń wiejskich*, „Wieś i Rolnictwo" 2015, nr 1.2, s. 103-104.
[4] A. Klimczak, *Tradycja, smak i wdzięk*, Firma SAS Wanda Tarnawska, Rzeszów 2015, s. 5.

członków dochodzenie do budowania tożsamości lokalnej i jej ochocze promowanie na zewnątrz, cieszenie się tym, bycie z tego dumnym i nie wstydzenie się zwyczajów (w tym tych kulinarnych) przed resztą społeczeństwa. To buduje prawdziwą świadomość przynależności do określonego miejsca i określonej społeczności. Jest nie tyle formą folkloru, utartego schematu regionalnego, co emanacją siebie zakorzenionego w przestrzeń, w której dana osoba się znajduje.

Społeczność lokalna to także samorząd terytorialny. Samorządowa społeczność lokalna ma swoje wyodrębnione terytorium, władzę, prawo, więzi emocjonalne, mechanizmy współpracy, wspólne cele, tożsamość[1] wyrażoną np. w symbolach gminnych. Jako część struktury państwa prowadzi swoje polityki włączania seniorów do działań na rzecz jej rozwoju. Nazywane są one lokalnymi politykami senioralnymi.

Programy wspierające samorządy winny dążyć do działań wobec procesu starości oraz wobec konkretnych osób starszych[2] jednocześnie. Nie mogą zatrzymywać się na którejś perspektywie. Kompleksowość lokalnego wsparcia domaga się także protekcji, prewencji, partycypacji i promocji[3]. Ochrona, zapobieganie, aktywizowanie i zmiana wizerunku społecznego starości oraz osób starszych to cztery komponenty racjonalnego działania profilaktyczno-naprawczego, które wykorzystuje kapitały indywidualne uczestników określonej wspólnoty, a zarazem pozwala starszej jednostce rozwijać się i tworzyć projekcie na temat swojego „dziś" i „jutra".

Wykorzystanie kapitału wymaga jednak usłyszenia głosu seniora i stworzenia mu możliwości artykułowania swoich potrzeb, uwag, propozycji rozwiązań z uwagi na najlepszą znajomość tematu, nie tylko z racji mądrości, co znajdowania się w określonej sytuacji. Dlatego istotne jest funkcjonowanie w obrębie gmin Rad Seniorów[4], czy innych form partycypacyjnych w projektowaniu rzeczywistości senioralnej i ogólnie – społecznej. Niewątpliwie znaczenie mają także działania na szczeblu ogólnokrajowym, jak chociażby kampania Rzecznika Praw Obywatelskich – „Za starość naszą i waszą"[5].

[1] T. Schimanek, *Społeczność lokalna i jej potrzeby*, [w:] *Nowy standard działania w zakresie współpracy międzyinstytucjonalnej przy wykorzystaniu narzędzi ekonomii społecznej. Materiały szkoleniowe*, K. Cibor (red.), FISE, Warszawa 2014, s. 12.
[2] M. Kuś, M. Szwed, *Realizacja potrzeb ludzi starszych a zadania samorządu terytorialnego*, „Prace Naukowe Akademii i im. Jana Długosza w Częstochowie" 2012, wyd. specjalne, s. 313.
[3] Z. Szarota, *Starzenie i starość…,* op. cit., s. 206.
[4] Zob. M. Klaman (red.), *Rady Seniorów w działaniu!,* Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę", Warszawa 2016.
[5] Rzecznik Praw Obywatelskich, *Za starość naszą i waszą - akcja RPO,* https://www.rpo.gov.pl/pl/sprawa/seniorzy-w-naszej-gminie-mapa-projektow-i-pomyslow, [dostęp: 11.03.2020].

5.5. Przestrzeń relacji międzypokoleniowych

Niezwykłą z punktu widzenia gerontologicznego, ale i ogólnospołecznego, przestrzenią realizacji siebie na emeryturze jest przestrzeń zachodzących relacji i sprzężeń zwrotnych pomiędzy generacjami. Pozostawanie we wzajemnych kontaktach bezpośrednich jest korzyścią nie tylko dla seniora, co dla całej społeczności.

Jak pisała E. Dubas szczególne znaczenie ma utrzymywanie relacji osobowych i społecznych, egzystencjalnych i wzajemnych na poziomie doświadczania własnych fenomenów życia. Fenomen ten wypływa z losu ludzkiego doświadczanego wspólnotowo i na poziomie przeżywanych wartości, które sprzyjają odnalezieniu sensu na poziomie jednostki[1].

Istotne jest tzw. towarzyszenie w drodze o charakterze „być", które patrzy na Innego w sposób podmiotowy. Ujmuje człowieka jako całość zakotwiczoną w tym Innym. Postuluje pozostawanie we wzajemnych relacjach, wchodzenie w dramaty spotkań[2], by łatwiej odnaleźć samego siebie[3]. Bycie z Innymi definiuje człowieka i daje mu sposobność autopoznania, autorefleksji oraz autorozwoju.

Pozostawanie w relacjach międzygeneracyjnych jest też prawdziwą szkołą wzajemnej edukacji, w tym edukacji do, w, przez i dla starości jako gwaranta pomyślnego i zdrowego starzenia się. Jak wskazuje Z. Szarota[4] wciąż za mało się dzieje w tym aspekcie mimo funkcjonowania społeczeństw w erze trzeciego wieku, a tylko te cztery sfery edukacji łącznie dają szansę na nawiązywanie interakcji odnoszących się do wartości, niwelowanie zagrożeń starości i pobudzanie kapitałów wzajemnych.

Czas intensywnych i przyspieszających zmian, z jakim mamy obecnie do czynienia, wymaga, w myśl stanowiska Dubas, odwołania się do przeszłości, uwzględnienia w procesie wychowania i socjalizacji doświadczeń starszych pokoleń. Nie jest to jednak takie łatwe i po wielokroć mylnie rozumiane. Należy bowiem odróżnić przygotowanie do dorosłości, od wychowania do dorosłości i edukacji ukierunkowanej na dorosłość. W przypadku pierwszym mówi się o kształtowaniu w młodych jednostkach, ich osobowości, cech kierunkowych – postaw, wartości, potrzeb, celów życiowych - i instrumentalnych – systemów wiedzy, umiejętności czy

[1] E. Dubas, *„Towarzyszenie w drodze" jako przykład relacji geragogicznej*, [w:] *Starość. Poznać…,* op. cit., s. 302.
[2] J. Tischner, *Filozofia dramatu*, Wydaw. „Znak", Kraków 2012.
[3] E. Dubas, *„Towarzyszenie w drodze"…,* op. cit., s. 302.
[4] Z. Szarota, *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 14.

wychowania. Mają one przygotować go do pełnienia odpowiedzialnych ról i wprowadzić w dorosłe życie. Wychowanie do dorosłości jest powiązane z budowaniem osobowości, jej cech kierunkowych w procesie wychowania zarówno w działaniach szkolnych jak i pozaszkolnych oraz przy ważnej i nieprzecenionej roli mentorów życiowych. Edukacja ukierunkowana na dorosłość to edukacja formalna, nieformalna i pozaformalna dająca wiedzę na temat dorosłości, to edukacja do dorosłości rozumiana jako towarzyszenie i wspieranie indywidualnego rozwoju określonej jednostki[1].

Schemat 19. Edukacja gerontologiczna

Źródło: Z. Szarota, *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 14.

Równomiernie z procesem uczenia się dorosłości winno iść w parze uczenie się starości (schemat 19). Wspomniane cztery aspekty: do, w, przez i dla starości są zarówno wychowaniem, kształtowaniem jak i przygotowaniem się do tego ostatniego okresu swojego życia. Są kształtowaniem w sobie pewnych „zdrowych" postaw, „odpowiednich" cech osobowościowych. Są wychowaniem do akceptacji i ciągłego zaangażowania. Są przygotowaniem wiedzowym, umiejętnościowym i sprawczym.

Poprzez te aspekty tworzą się dwa zakresy odniesień własnej osoby. Pierwszy jest odniesieniem społecznym – jak ja odnoszę się wobec innych, drugi jest odniesieniem do siebie samego – jak ja odnoszę się wobec własnej dorosłości, starości.

[1] E. Dubas, *Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1, s. 11-12.

Szeroko ujęta edukacja w tych płaszczyznach obejmuje kompetencje związane z uczestnictwem w powiązanych uczuciowo i emocjonalnie relacjach międzyludzkich oraz kompetencje samooceny, samodoskonalenia i autodefinicji[1]. By móc odpowiednio przygotować się do dorosłości i starości konieczne jest odwołanie się do przykładu seniora „zdrowo" i pogodnie przeżywającego swój aktualny okres egzystencji, poznanie jego definicji starości i skonfrontowanie jej z obrazem (definicją starości) osoby młodej, by dopiero później przechodzić do przygotowań połączonych z bezpośrednim doświadczaniem starości.

Edukacja do starości jest formą przygotowywania się do roli seniora w obecnej rzeczywistości. Jej celem jest wyjście poza schematy i stereotypy starości. Jest niejako pierwszym ogniwem profilaktyki starości poprzez niwelowanie szkodliwych uprzedzeń i mitów. Podmiot jest nakierowany na zdobycie odpowiednich nawyków optymalizujących jakość egzystencji w okresie późniejszym w obszarach biologicznym, społecznym, psychologicznym, kulturowym, intelektualnym oraz ekonomicznym[2].

Przygotowanie do starości ma za zadanie niwelowanie przeświadczenia o jednym, uniwersalnym i niezaprzeczalnym wzorze starzenia się idącego w kierunku degradacji i wyłączania się. Ma ukazać wielowymiarowość tego procesu, ale i okresu życia, w jakim znajduje się człowiek[3]. Prezentuje wielość ścieżek rozwoju jednostkowego z ich konsekwencjami w latach późniejszych. Nie ma koloryzować i pomijać trudnych tematów, jak np. umierania, cierpienia, bólu[4], lecz ma wskazywać ścieżki odnajdywania się w takiej sytuacji i uwrażliwiać na takie sytuacje celem zwrócenia uwagi na podmioty doświadczającego niepokojących zdarzeń, w tym tych zdrowotnych i egzystencjalnych.

Celem zasadniczym jest zwrócenie większej uwagi na kapitały tkwiące w jednostce przy jednoczesnym kształtowaniu odpowiedzialności za siebie, o czym pisała Ewa M. Skibińska. Autorka ta postuluje przełamywanie nawyków wyuczonej bezradności czy przekonań o niestosowności zachowań w określonym wieku na rzecz budowania swojej przyszłości. Senior winien świadomie podejmować kluczowe dla niego decyzje aktualne jak i te odnoszące się do przyszłości[5].

[1] Ibidem, s. 17.
[2] Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1, s. 31-32.
[3] J.K. Wawrzyniak, *Starość człowieka…,* op. cit., s. 113-114.
[4] A. Fabiś, A. Fabiś, *Śmierć jako wyzwanie dla opiekunów i osób wspierających ludzi starszych*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2011, t. III, s. 165-185.
[5] E. Skibińska, *Proces kształcenia seniorów*, „Rocznik Andragogiczny" 2007, tom R. 2007, s. 61.

Edukacja dla starości, moim zdaniem, może mieć dwa warianty. Wariant pierwszy skierowany jest do podmiotów specjalistycznego kształcenia – chodzi o przygotowanie odpowiedniej kadry pracującej na rzecz najstarszego pokolenia, z animatorami i diagnostami włącznie[1]. Wariant drugi skierowany jest do tzw. laików, którzy w sposób podstawowy winni zostać uświadomieni jak wspierać, pomagać i animować osoby starsze, jak nimi się opiekować i interweniować w sytuacjach zagrożenia. W tym wariancie drugim mamy do czynienia z kształtowaniem świadomości ogólnej i budowaniem wrażliwości np. młodzieży. Chodzi przede wszystkim o kampanie, ale i sposobność stworzenia okazji do bezpośredniego „dotknięcia" starości i uczenia się jak dla niej prowadzić nawet spontaniczne i niezakrojone działania, lecz takie które będą pobudzać i włączać starszą jednostkę dając jej radość życia.

Edukacja przez starość wskazuje na nieodzowną rolę seniora jako nauczyciela i mędrca, który, poprzez swoje bogate doświadczenia i przebytą drogę życia, może dzielić się ową mądrością. Ma przywrócić godny wizerunek seniora, który pełni funkcję edukatora młodszych pokoleń. Warto jednak pamiętać, że bez edukacji do i w starości (uczącego się seniora) nie ma mowy o edukacji przez starość. Osoba starsza może przekazywać mądrości życiowe, pożądane normy i wartości życia, wzory postępowania i kluczowe prawdy, jednak nie będzie w stanie tego zrobić jeśli nie zostanie do tego przygotowana[2], jeśli sama nie zaakceptuje swojego okresu życia, nie utożsami się ze zmieniającą się dla niej rolą społeczną. Mówiąc wprost, musi sama prezentować pozytywne nastawienie do starości, by być wzorem do naśladowania. W innym przypadku edukacja poprzez starość przerodzi się w antyedukację i powielanie już zakotwiczonych społecznie negatywnych stereotypów i mitów[3], a przekaz międzygeneracyjny stanie się jeszcze bardziej zaburzony i zniekształcony.

Obserwując prężnie działający szkolny projekt edukacyjny „O tym nie można zapomnieć…"[4] dostrzegłem jak młodzież potrafi wsłuchać się w opowiadania starców. Spotkania z byłymi więźniarkami obozu w Niemczech (Ravensbrück) składające się z kilku etapów zupełnie odmieniły świadomość licealistów na temat dramatu tamtych

[1] Zob. Z. Szarota, J. Perek-Białas, *Four types of gerontological education in Poland: the current situation and needs for future*, „Studia Edukacyjne" 2017, nr 46, s. 207-223.
[2] M. Malec, *Czy osoby starsze potrzebują nauczyciela? W poszukiwaniu geragoga,* [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2008, s. 129-136.
[3] Z. Szarota, *Uczenie się starości…,* op. cit., s. 29-32.
[4] A. Stankiewicz, *„O tym nie można zapomnieć – spotkania z kobietami, które przeszły piekło Ravensbrück",* http://www.liceum16.krakow.pl/projekty-edukacyjne/1317-o-tym-nie-mozna-zapomniec, [dostęp: 27.07.2017].

czasów, ale i sposobów jego przeżywania przez ludzi poniżanych, udręczanych, pozbawianych godności i niszczonych. Skupienie połączone z niedowierzaniem i podziwem zmieniło obraz ówczesnych czasów. Z kolei wizerunek człowieka, który mimo takich dramatów pozostał pozytywnie nastawiony do rzeczywistości, aktywny i ciepły dla innym zupełnie przeformował myślenie o starości. W wypowiedziach uczniów nie zabrakło stwierdzeń odnoszących się do swojego błędnego ujęcia starości.

Z kolei projekt edukacyjny BRYGADA PP poprzez przygotowanie merytoryczne uczniów (zajęcia z wykładowcami, w tym gerontologami i andragogami), praktykę i bezpośrednie kontakty w UTW, domach pomocy społecznej, hospicjum z przedstawicielami ostatniej generacji ukazały mi jak przy pomocy samych mentorów - jak to nazywam - „pomników historii i mądrości" można żywo wcielać ideę edukacji przez i do starości, ale i dla i w starości, ponieważ oba podmioty (uczniowie i seniorzy) były wspólnie zaangażowane w określonym celu i dla wykonania określonego zadania.

Katarzyna Jarosz[1] analizując cztery wymiary życia człowieka: społeczny, biologiczny, duchowy i podmiotowo-osobowy, konfrontuje je z trzema układami kultury opisywanymi przez Margatet Mead[2]: prefiguratywnym, kofiguratywnym i posfiguratywnym. Obszarem hominizacji poddanym analizie jest obszar biologiczny. Okazuje się, iż przekaz w przypadku osób starszych przeważa w budowaniu nawyków higienicznych, wychowaniu zdrowotnym i odpowiednim odżywianiu się. Z kolei kultura kofiguratywna przekazuje postawy aktywności fizycznej i seksualnej, nawyki pielęgnacji urody, ale i zachowania ryzykowne w postaci spożywania alkoholu i palenia papierosów. Kultura prefiguratywna jest natomiast w najmniejszym stopniu zaangażowana w ten wymiar.

W wymiarze społecznym uczenia się międzypokoleniowego autorka stwierdziła, iż umiejętności społeczne w związku ze znikomym uczestnictwem w procesie socjalizacji z pewnością nie są domeną osób młodych. 75% dziadków za to określanych jest jako transmitery pozytywnych postaw. Niepokojącym jednak faktem jest opieranie relacji na braku zaufania (26,9%), czy też na kłamstwach (19,4%). Uczenie posługiwania się i korzystania z urządzeń jest domeną kultury kofiguratywnej.

[1] K. Jarosz, *Miejsce międzypokoleniowego uczenia się w procesie hominizacji*, „Rocznik Andragogiczny" 2015, nr 22, s. 163-180.
[2] M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.

To od rówieśników najłatwiej uczy się obsługi komputerów, Internetu, smartfonów. Duża część te umiejętności nabyła poprzez relacje z młodymi osobami.

Z kolei w odniesieniu do transmisji kultury, to kultura postfiguratywna stanowi filar przekazu zarówno jeśli chodzi o tradycje i obyczaje, jak i o czytelnictwo. Kultura kofiguratywna jest przekaźnikiem nawyków rekreacyjnych w zakresie szeroko ujętej kultury. I w tym aspekcie osoby młode nie mają zbyt dużego pola transmisyjnego. W wymiarze podmiotowo-osobowym skupiono się na analizie umiejętności kreacjonistycznych, autoedukacyjnych i transmisyjnych. W przypadku pierwszej i trzeciej znacznie dominują osoby starsze, w drugim zarówno kultura postfiguratywna jak i kofiguratywna.

Całość tych badań ukazuje jak poszczególne generacje mogą stymulować się wzajemnie między sobą, ale i wewnątrz siebie. Ogromne znaczenie w budowaniu postaw życiowych ma bezpośredni kontakt osób młodszych, dorosłych i starszych, z naciskiem na tych ostatnich będących najsilniejszymi przekaźnikami mądrości i wiedzy życiowej. Nie oznacza to bynajmniej, że młodzi i dorośli nie stanowią źródła porad i rad dla seniorów. Mogą i powinni w sytuacjach zagrożonej starości, lub dostrzeżonego zagubienia i bezradności, stanowić zaplecze poradoznawcze[1]. Winni również przeciwdziałać takim stanom formułując zadania profilaktyczne.

Zrozumienie siebie, interpretowanie swoich potrzeb i budowanie prawidłowej komunikacji wymaga relacji międzygeneracyjnych. Nie chodzi by siebie czuć i rozumieć bez słów, co ma czasem miejsce w przypadku rówieśników znających swoje pokolenie, ale o dostrzeganie się wzajemne, chęć komunikacji i opieranie się na pozytywnych komunikatach celem budowania więzi. Ważne jest zatem, o czym piszą Zenona M. Nowak i Tadeusz Olewicz[2], nie ocenianie zanim się czegoś nie pozna i zrozumie, nie zakładanie czegoś pochopnie, lecz zakładanie, że możemy i chcemy znaleźć płaszczyznę porozumienia. Często to brak wiedzy i wynikające z niej stereotypy zakłócają relacje skrajnych generacji. Dotyczy to zarówno osób starszych jak i młodszych. Istnieje bowiem wiele negatywnych określeń na pierwszą generację, które zdają się być zakotwiczone u niektórych seniorów. To nie tylko błędne założenia wobec tych ostatnich.

[1] A. Weissbrot-Koziarska, *Poradnictwo dla seniorów – zaniedbany obszar działań pomocowych,* [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 69-82.
[2] Z.M. Nowak, T. Olewicz, *Rozumienie (interpretacja) a porozumienie w dialogu międzypokoleniowym*, [w:] *Rozumienie w starości…,* op. cit., s. 48.

Jak pisze Anna Zawada[1] koniecznością jest doświadczenie ciągłości, które zapewnia odpowiednią transmisję wartości, i które przeciwstawi się wykluczeniowym atrybutom ponowoczesności, jak chociażby czynienie ze śmierci tabu a z młodości kultu. Dodatkowo trzeba raz na zawsze obalić mit, że młodość jest/była szczęśliwa, a starość jest/będzie tragiczna[2].

Z kolei czynnikiem mogących stanowić pole działań seniora na gruncie międzypokoleniowym jest wydłużająca się jego perspektywa czasu wolnego. Chodzi o czas wolny rozumiany jako sposobność do „wszechstronnego rozwoju (…) osobowości – rozwoju fizycznego, społecznego i kulturalnego"[3], który staje się sojusznikiem osoby[4], a nie jej balastem z uwagi na osamotnienie, cierpienie i wykluczenie.

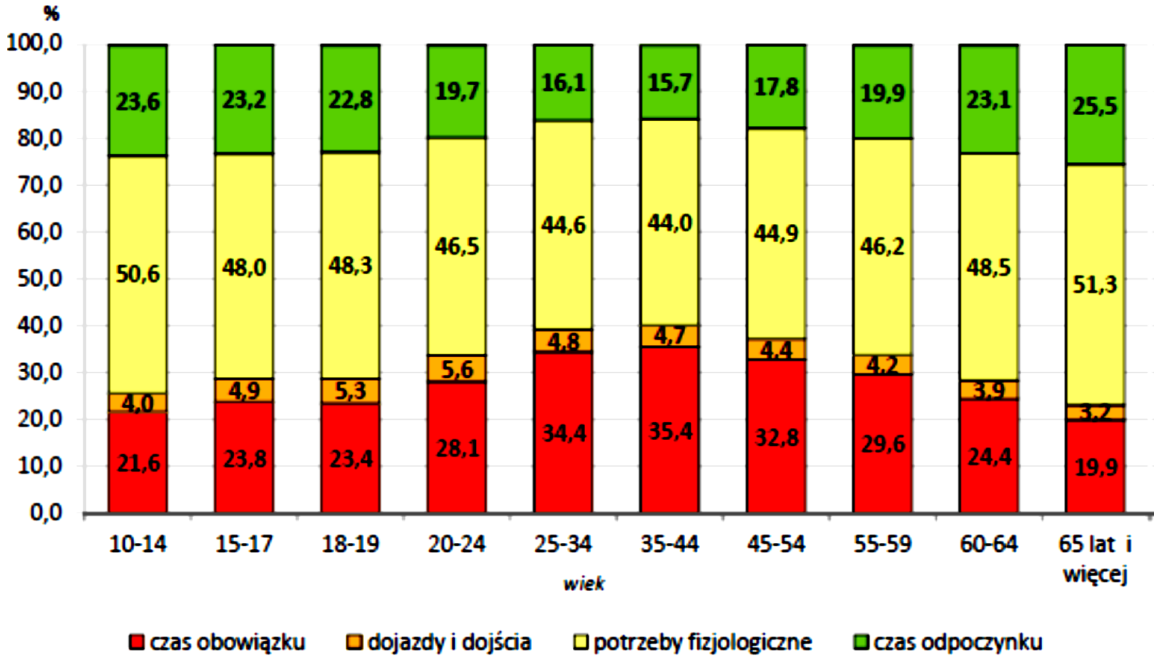
Wraz z wiekiem zmienia się perspektywa czasu obowiązku i czasu odpoczynku. O ile czas obowiązku w wieku 25-54 lata przewyższa pułap 30%, o tyle w wieku 65 i więcej lat spada poniżej 20%. Zaczyna dominować czas odpoczynku (25,5%)[5]. Jest to zatem pewien kapitał do zagospodarowania.

Ankietowani w jednym z badań zostali spytani o to czy w ostatnich 5 latach zwiększyła się, zmniejszyła lub pozostała bez zmian ilość czasu wolnego. Do generacji o największym współczynniku zmiany w kierunku zwiększenia się czasu wolnego była kohorta 44-64 latków (45%) i kohorta 65 latków i starszych (37%). Ponad połowa najstarszych (58%) nie odczuła żadnej różnicy[6].

Zadowolenie ogólne z zasobów posiadanego czasu wyraża ok. 71% emerytów. W tym 11,4% jest bardzo zadowolonych, a niespełna 60% zadowolonych. Ze sposobu spędzania tego czasu zadowolonych jest połowa z nich (51,6%), a bardzo zadowolonych 6%, co łącznie daje ok. 57%. Co piąty (18,8%) uważa, że ma za dużo czasu wolnego, a co trzeci, że ma na tyle czasu, iż może wszystko robić spokojnie i zostaje mu trochę czasu wolnego (28,6%)[7].

---

[1] A. Zawada, *Starość w ponowoczesności. Relacje międzypokoleniowe,* [w:] *(Nie)czekając na starość…,* op. cit., s. 23-34.
[2] W. Łukaszewski, *Międzypokoleniowy dialog czy zderzenie pokoleń?,* [w:] *(Nie)czekając na starość…,* op. cit., s. 37.
[3] J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Almamer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2008, s. 13.
[4] M. Mularska-Kucharek, E. Czernik, *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości,* Wydaw. UŁ, Łódź 2016, s, 115.
[5] *Badanie budżetu czasu ludności w 2013 r.,* GUS, Warszawa 2014, s. 3.
[6] *Czas wolny Polaków*, CBOS, Komunikat z badań nr BS/133.2010, Warszawa 2010, s. 4.
[7] *Uczestnictwo ludności w kulturze w 2014 r*., GUS, Warszawa 2016, s. 97-98.



Wykres 1. Czas obowiązków i czas odpoczynku

Źródło: *Badanie budżetu czasu ludności w 2013 r.,* GUS, Warszawa 2014, s. 3.

Ciekawą alternatywą wykorzystania posiadanego czasu wolnego na emeryturze jest praca społeczna, w tym wolontariat. Z badań CBOS-u wynika, że ok. 37% Polaków w 2016 roku pracowało społecznie w organizacjach obywatelskich. Adresatami pomocy są w głównej mierze organizacje na rzecz szkolnictwa i oświaty (10,9%) oraz organizacje charytatywne na rzecz potrzebujących dzieci (10%). Na rzecz ubogich, starych, chorych, bezdomnych i niepełnosprawnych usługi świadczy niespełna 9% respondentów. Badanie zaangażowania dobroczynnego wskazuje, że grupą najmniej uczestniczącą w pomocy innym jest kategoria wiekowa 55-64 lata ze współczynnikiem 1,02, przy średniej ogólnej 1,18. Najbardziej zaangażowani są najmłodsi (1,34 dla osób w wieku 18-24 lata). 65 latkowie i starsi osiągnęli współczynnik 1,1. Wg stopnia ich deklaracji stwierdza się, że co trzeci wykonuje pracę społeczną (33%)[1]. Dane Eurobarometru nie ukazują tak optymistycznie współczynnika zaangażowanych pomocowo. Wg nich jedynie 12% osób w wieku 55 i więcej lat pełniło funkcję wolontariusza przy ogólnym zestawieniu dla Polski wynoszącym 13%. W krajach UE

[1] *Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich*, CBOS, Komunikat z badań nr 13/2016, Warszawa 2016.

jest to 26%, a dla ostatniej grupy wiekowej 27%. Zatem w naszym kraju co ósma osoba w tym wieku działa na rzecz potrzebujących, a w UE jest to co czwarty przedstawiciel[1].

Dla większości dobroczynność wiązała się z przekazaniem pieniędzy na pomoc osobom potrzebującym lub przekazaniem rzeczy, w tym ubrań. Własną pracę i usługi w 2015 roku przekazało jedynie 16% z badanych[2]. W 2014 roku był to odsetek 22% Polaków[3]. W roku 2013 wolontariat nieformalny dominował nad wolontariatem formalnym[4].

Wśród wszystkich grup wiekowych wzrasta społeczne poczucie, że działając wspólnie z innymi można pomóc potrzebującym i rozwiązać niektóre problemy swojego lokalnego środowiska. Dla osób w wieku 65 lat i więcej stwierdzenie to jest zasadne w 62% i stanowi to najmniejszy odsetek (dla porównania osoby w wieku 55-66 lat: 71%, a przedstawiciele wieku 25-34 lata: 81%[5]).

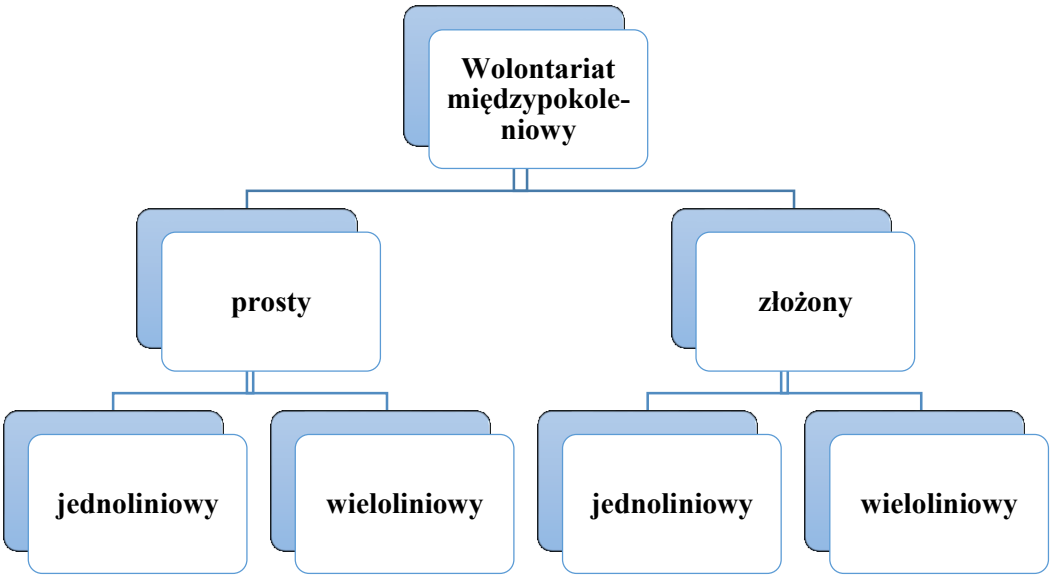
Osobliwą formę przybiera wolontariat międzypokoleniowy (schemat 20). Możemy mówić o jego dwóch typach: typ pierwszy to postać prosta wolontariatu międzypokoleniowego, typ drugi to postać złożona wolontariatu międzypokoleniowego. Zarówno typ pierwszy jak i drugi może posiadać dwa podtypy: jednoliniowy bądź wieloliniowy. Z tej racji występują następujące formy wolontariatu międzypokoleniowego: prosty jednoliniowy, prosty wieloliniowy, złożony jednoliniowy, złożony wieloliniowy.

Typ prosty jednoliniowy to praca dobroczynna jednej generacji wiekowej na rzecz wsparcia innej, tylko jednej generacji. Przykładem jest praca osób młodszych na rzecz osób starszych, choć coraz częściej mamy do czynienia z sytuacją odwrotną. Typ prosty wieloliniowy to uczynki miłosierdzia jednej generacji wobec kilku grup wiekowych. Jest to np. wspieranie dorosłych i dzieci przez akcje organizowane w klubach seniora, albo inne przejawy pracy jednej generacji na rzecz innych.

Typ złożony jednoliniowy to zaangażowanie kilku generacji na rzecz przedstawicieli jednej generacji. Przykładem jest tutaj projekt Stowarzyszenia Wiosna

[1] *Active Ageing*, Eurobarometr 76.2 Results for Poland, s. 2.
[2] *Aktywność i doświadczenia w 2015 roku*, CBOS, Komunikat z badań nr 30/2016, Warszawa 2016, s. 5.
[3] *Aktywność i doświadczenia Polaków w 2014 roku*, CBOS, Komunikat z badań nr 12/2015, Warszawa 2015, s. 6.
[4] P. Adamiak, *Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków. Wolontariat, filantropia, 1% i wizerunek organizacji pozarządowych. Raport z badania 2013*, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2014, s. 42.
[5] *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*, CBOS, Komunikat z badań nr BS/23/2012, Warszawa 2012, s. 4.

o nazwie „Paczka Seniorów”[1], gdzie wolontariusze z dowolnej kohorty wiekowej mogą zaangażować się na rzecz seniora. Taki wolontariusz, po podjęciu decyzji o wzięciu odpowiedzialności za starszego człowieka, decyduje się na regularne z nim spotkania. Kluczowa jest chęć spotkania i rzeczywistego poznania seniora (jego piękna, niezwykłości, historii, rozterek, potrzeb, marzeń). Wszelkie działania wolontariusza (w jakim wieku by on nie był) zmierzają ku wyrwaniu seniora z poczucia osamotnienia, ale i wyrwanie z apatii i bierności. Jest to niezwykły projekt zrzeszający tysiące pozytywnie nastawionych ludzi, którzy poświęcają swój czas by zmienić życie osobom starszym na radośniejsze, piękniejsze i barwniejsze. W żywy sposób dochodzi do reaktywacji marzeń i tworzenia sieci współpracy, ponieważ w „Paczce Seniorów” ważna jest także praca zespołowo i utrzymywanie relacji ze społecznością lokalną.



Schemat 20. Formy wolontariatu międzypokoleniowego

Źródło: Opracowanie własne.

Wolontariat złożony wieloliniowy to wspólna praca wszystkich generacji ze sobą na rzecz wzajemnego wsparcia. Jest to najtrudniejsza forma wolontariatu, a zarazem najbardziej integrująca jednostki. Wymaga wielkiej odpowiedzialności i wzajemnego poszanowania. Przykładem jest działalność Polskiej Akcji Humanitarnej (ze swoimi

[1] Stowarzyszenie Wiosna, *Paczka Seniorów,* http://www.szlachetnapaczka.pl/paczka-seniorow, [dostęp: 28.07.2017].

projektami edukacyjnymi i humanitarnymi)[1], Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (jak chociażby łączące pokolenia zbiórki do puszek, ale nie tylko)[2] czy projekt Stowarzyszenia Wiosna o nazwie Szlachetna Paczka (wspieranie rodzin najuboższych)[3]. Inicjatywy te korzystają z kapitałów młodości, dorosłości i starości i pomagają zarówno dzieciom, młodzieży, dorosłym jak i starszym osobom.

Wolontariat międzypokoleniowy nie jest jedyną formą zacieśniania więzi międzypokoleniowych, ale nie da się ukryć, iż stanowi specyficzne pole relacji wzajemnych, gdzie wspólny cel – pomoc innemu – łączy się z osobistą przemianą i poczuciem przydatności i odpowiedzialności wzajemnej. W niezwykły sposób ujawnia wielką siłę społeczną i obywatelską połączoną z zaangażowaniem emocjonalnym. Jest też idealnym przykładem jak uczyć się siebie wzajemnie: młodsi starszych i starsi młodszych, a przez to niwelować sztuczne i niepotrzebne bariery rozwoju.

5.6. Przestrzeń instytucjonalna

Przestrzeń instytucjonalna zawiera kilka form działań skierowanych do seniorów. Kilka z nich ma już sporą historię, np. kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku, część została powołana do funkcjonowania jako efekt realizacji założeń polityki senioralnej, której polskie początki datowane są na 2012 rok. W tym miejscu ograniczę się do analizy jedynie dwóch form instytucjonalnego wspomagania i aktywizowania seniora, tj. uniwersytetów trzeciego wieku i klubów seniora.

5.6.1. Uniwersytet Trzeciego Wieku

Renata Konieczna-Woźniak pisała, iż „człowiek może wpłynąć na przebieg starzenia się niezależnie od deficytów, które pojawiają się w trakcie biegu życia”[4]. Miejscem stymulacji możliwości autokreacyjnych seniora jest niewątpliwie Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW). W nim dochodzi do wszechstronnego animowania osoby zarówno w aspekcie indywidualnym jak i zbiorowym.

Pod względem edukacyjnym UTW dają swoim słuchaczom sposobność osiągania satysfakcji z pogłębiania wiedzy ogólnej i szczegółowej, brania odpowiedzialności za edukację własną (pobudzanie samokształcenia), rozwój wiedzy

[1] Polska Akcja Humanitarna, http://www.pah.org.pl/, [dostęp: 28.07.2017].
[2] Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, http://www.wosp.org.pl/, [dostęp: 28.07.2017].
[3] Stowarzyszenie Wiosna, http://www.szlachetnapaczka.pl/, [dostęp: 28.07.2017].
[4] R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, nr 20, s. 191.

i umiejętności w danej dziedzinie (z preferowanego zakresu w formie różnorakich kursów), kształcenie bez przymusu zdobywania dyplomów, dostosowanie form, metod i technik pracy do indywidualnych potrzeb seniora, dobieranie tematów wykładów do zainteresowań grupy, stały kontakt ze środowiskiem naukowym, specjalistami w określonej dziedzinie, ludzi kultury. Jest miejscem podnoszenia świadomości intelektualnej i wspierania rozwoju aspiracji edukacyjnych z pominięciem formalnych barier (egzaminów wstępnych czy wymogu wyższego wykształcenia)[1].

Misja dydaktyczna skupia się na realizacji trzech głównych celów: po pierwsze aktywizacji umysłowej połączonej z aktywizacją fizyczną w życiu codziennym z wykorzystaniem nauki i rozmaitych form oddziaływań niwelujących i przeciwdziałających zjawisku stagnacji i rezygnacji osobistej; po drugie rozwojowi umysłowemu poprzez przyswajanie nowych treści z szerokiej palety dziedzin naukowych (pogłębianie wiedzy); po trzecie rozwojowi poprzez włączanie do czynnego życia otoczenia z jednoczesnym pobudzaniem więzi wzajemnych[2]. Kluczem działalności jest tutaj nastawienie na wszechstronny i długotrwały rozwój człowieka poprzez zaciekawienie go otaczającą rzeczywistością naukową, społeczną, obywatelską itd. Odbywa się to nie tyle drogą podawania wiedzy, co wskazywania miejsc jej odkrywania.

UTW jest przestrzenią stymulacji procesu rozwoju intelektualnego słuchacza. Oferta programowa odgrywa zasadniczą rolę w edukacji permanentnej. Poprzez uczestnictwo w zajęciach seniorzy mogą bowiem zdobywać nowe umiejętności, ale i aktualizować wcześniej nabyte, rozwijać ich płaszczyznę znaczeniową. Podstawową formą przekazu UTW w Polsce są wykłady (korzysta z nich 98% placówek). Zazwyczaj mają one postać mówioną, często wspieraną prezentacją multimedialną. Rzadko angażują słuchaczy w zadania praktyczne lub pewnego rodzaju ćwiczenia. Przeciętny UTW, wg badań, organizuje mniej niż 20 wykładów rocznie (ok. 42% placówek). Niektóre z nich czynią to częściej i liczba wykładów sięga nawet 100. Tematami cieszącymi się największą popularnością są: medycyna, zdrowie, turystyka, historia, geografia, literatura, psychologia. Nie brakuje jednak wykładów

[1] K. Lubryczyńska-Cichocka, E. Rogowska-Lasocka, *Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 53.
[2] B. Bugajska, *Uczelnia z misją – 35 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 64.

odnoszących się do przyrody, filozofii, dziedzin artystycznych, religii, politologii, socjologii[1].

Większość prowadzi również zajęcia charakterystyczne dla domów kultury (98% placówek), jak np. koła zainteresowań, zajęcia taneczne, zajęcia z rękodzieła, warsztaty literackie, spotkania muzyczne, grupy teatralne, warsztaty fotograficzne. Ponad 98% sukcesywnie łączy oddziaływania kulturalne z edukacyjnymi[2]. Liczba organizowanych wydarzeń społeczno-kulturalnych zależy od umiejętności organizacyjnych zarządu danego UTW, choć w większości waha się od 10 do 50 wydarzeń w ciągu roku[3]. Rozpiętość ta wiąże się także z formą prowadzonej działalności. Niektóre skupiają się bardziej na sferze edukacyjnej i w mocniejszy sposób identyfikują się z uczelnią, przez co dominują zajęcia wykładowe, a inne kładą nacisk na aktywność poza strukturami organizacyjnymi UTW, stając się centrami aktywności kulturalnej, sportowej, turystycznej, rozrywkowej.

Poza funkcją rozwoju poznawczego UTW pełni rolę aktywizatora w życiu społecznym, rolę scalającą więzi społeczne, rolę stymulatora zainteresowań, rolę przekaziciela osobistych doświadczeń i umiejętności oraz rolę autokreacyjną własnej osobowości poprzez kształtowanie postawy aktywnej[4].

Izabela Seredocha podkreśla również wpływ UTW na sferę psychiczną seniora. Uważa, że miejsce edukacji tej grupy wiekowej ma znaczenie w budowaniu własnej osoby, wpływa na samoocenę, poprawia samopoczucie wyrywając z letargu dnia codziennego, pobudza siły sprawcze człowieka, a to przyczynia się do poczucia przydatności i sprawstwa. Ponadto urozmaica monotonię, pozwala zapomnieć o problemach (np. samotności) i trudach własnej egzystencji[5].

Wanda Jakubaszek[6] wskazuje zaś na sposobność realizacji potrzeb towarzyskich, poczucia dokonań i autokreacji odwołując się tym samym do ustaleń Katarzyny Ornackiej i Katarzyny Żuraw[7]. Potrzeby te są realizowane zarówno w pracy grupowej

[1] D. Książek, *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w stymulowaniu aktywności społecznej i edukacyjnej osób starszych*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2015, nr 1(88), s. 172-173.
[2] Ibidem, s. 173.
[3] Ibidem.
[4] K. Lubryczyńska, *Warszawskie uniwersytety trzeciego wieku*, „e-Mentor" 2005, nr 2(9), s. 90.
[5] I. Seredocha, *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w procesie pomyślnego starzenia się*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2012, nr 2(77), s. 77.
[6] W. Jakubaszek, *Uniwersytet trzeciego wieku w edukacji całożyciowej*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 88.
[7] K. Ornacka, K. Żuraw, *Przestrzeń publiczna dla seniorów? Próba ewaluacji w odniesieniu do doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red. nauk.), IRIS Studio, Kraków 2013, s. 178.

jak i indywidualnej z seniorem. Zapewnia to koherencję rozwoju duchowego, społecznego i intelektualnego[1].

W badaniach przeprowadzonych w 2014 roku w UTW Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie badaczka wykazała, iż motywy wstąpienia do UTW mają wymiar instrumentalny i wiążą się w zasadzie z chęcią zachowania poprawnej kondycji w obszarze intelektualnym i społecznym. Mniej ważnymi motywami są te autoteliczne, jak chociażby poszukiwanie sensu życia czy zaspokajanie potrzeby dokształcania[2]. Oba te motywy nie wykluczają się, lecz świadczą o wysokim stopniu woli przewartościowania swojego życia w wieku starszym.

Część UTW pełni rolę aktywizatora sportowego poprzez organizację różnych przedsięwzięć sportowych, jak chociażby olimpiady senioralne, zawody sportowe, wyprawy z kijkami, lekcje pływania, zajęcia aerobiku oraz wiele innych. Pracuje także nad zwiększaniem kompetencji informatycznych swoich słuchaczy przez indywidualnie dostosowane warsztaty komputerowe[3].

Paulina Świątek[4], powołując się na O. Czerniawską, za kluczowy cel działalności UTW uznaje profilaktykę gerontologiczną mającą przeciwdziałać postępującej stygmatyzacji starości, ale również przeciwdziałać popadaniu w autowykluczenie i marginalizowanie siebie w sferze społecznej egzystencji. Z tego punktu widzenia na uwagę zasługują badania Jolanty Maćkowicz i Joanny Wnęk-Gozdek[5] potwierdzające zbawienny wpływ UTW na wzmocnienie poczucia własnej wartości, zmianę swojej zewnętrzności (jak chociażby kolorystyki ubrania na bardziej żywą i różnobarwną), pobudzanie asertywności, poczucia mocy, pewności siebie, odporność na negatywne uwagi otoczenia na temat swojej aktywności w wieku starczym. Badane seniorki podkreślały, że zmiana rytmu życia, poprzez uczestnictwo w zajęciach i aktywności na UTW, uświadomiła im możliwość zrobienia czegoś więcej, czegoś nowego, i czegoś w ogóle, przy rozbudowanej sferze kontaktów międzygeneracyjnych.

---

[1] J. Jaroń, *Filozoficzna koncepcja człowieka współczesnego według E. Fromma i K. Lorenza,* [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, T. Wujek (red.), Wydaw. Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa – Radom 1996, s. 47–50.

[2] W. Jakubaszek, *Uniwersytet trzeciego wieku…,* op. cit., s. 88.

[3] O wpływie kompetencji informatycznych w odniesieniu do poczucia jakości życia pisze między innymi J. Śmietana, *Zwiększanie kompetencji informatycznych osób starszych a jakość życia seniorów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2015, nr 4(91), s. 219-226.

[4] P. Świątek, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja realizująca ideę edukacji osób starszych*, „Studia Humanistyczne AGH" 2012, tom 11/1, s. 161.

[5] J. Maćkowicz, J. Wnęk-Gozdek, *Transformacja starszych kobiet pod wpływem oddziaływań edukacyjnych uniwersytetu trzeciego wieku – studium przypadku*, „e-Mentor" 2016, nr 2 (64), s. 45-55.

Całożyciowe uczenie się, jako jedno z podstawowych wyzwań współczesności[1], wymaga od organizacji jaką jest UTW dostosowania do zmieniających się warunków ekonomicznych, społecznych, kulturalnych, politycznych, globalnych. W autoedukacji seniorów mają bowiem znaczenie nie tylko treści edukacyjne, ale i metody oraz środki dydaktyczne[2] stosowane przez prowadzących zajęcia z tą grupą wiekową. Konieczne zatem jest włączanie do cyklu dydaktycznego nowych mediów – korzystanie z blogów, podcastów, zasobów czasopism internetowych, portali społecznościowych, forów dyskusyjnych, kursów i warsztatów e-learningowych[3] oraz zachęcanie do udziału w e-wolontariacie i żywym tworzeniu przestrzeni wirtualnej poprzez wykorzystanie zasobów zastanych i dzielenie się swoim doświadczeniem i rozwiązaniami ze społecznością użytkowników Internetu.

Wraz ze zmianami rzeczywistości, zmianami potrzeb wieku senioralnego, zmianami technologicznymi i społecznymi, zmianie ulegnie w przyszłości forma pracy z seniorami. Z pewnością nowa generacja słuchaczy wymusi modyfikację odsetka wykładów, zajęć kulturalnych i aktywności społeczno-obywatelskiej. Przesunięcia te jednak wynikają z możliwości autokreacyjnych samych zainteresowanych w odniesieniu do ich indywidualnych potrzeb i wymogów.

Aktualnym zadaniem osób odpowiedzialnych za edukację w starości jest zwiększenie odsetka udziału mężczyzn oraz osób niepełnosprawnych w zajęciach na UTW[4]. Chcąc dbać o zrównoważony rozwój całej społeczności, należy aktywizacją objąć wszystkie subpopulacje seniorów. UTW sprzyja zwiększeniu poczucia satysfakcji z życia, hamuje procesy inwolucji starczej, a co za tym idzie ma wpływ na stan koherencji[5] wyrażonej w poziomie zrozumiałości i sensowności swojego położenia.

UTW jest przestrzenią dającą sposobność do kształtowania siebie, tworzenia swojego obrazu, samopoznania oraz wzbogacania, rozwijania i doskonalenia osobowości, doskonalenia stylów i koncepcji własnego życia, jest zatem przestrzenią

[1] R. Neczaj, *Uczenie się jako jedno z życiowych wyzwań współczesnego człowieka*, „e-Mentor" 2004, nr 5(7), s. 51-54.
[2] W. Wróblewska, *Autoedukacja słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „e-Mentor" 2007, nr 2 (19), s. 80-82.
[3] A. Klimczuk, *Kierunki rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, „e-Mentor" 2013, nr 4 (51), s. 75-76.
[4] Zob. N. Morgulec-Adamowicz, I. Rutkowska, W. Rekowski, A. Kosmol, G. Bednarczuk, *Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce,* „Gerontologia Polska" 2011, t. 19, nr 3-4, s. 190-198.
[5] Zob. H. Zielińska-Więczkowska, W. Ciemnoczołowski, T. Kornatowski, K. Kędziora-Kornatowska, *Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku,* „Gerontologia Polska" 2011, t. 19, nr 2, s. 119-125.

autokreacyjną[1]. Poprzez swoją odmienność od studiów tradycyjnych koncentruje się bardziej na fakcie uczenia się niż zdobywania wyników, tworzeniu sieci współpracy między uczestnikami, współtworzeniu programu, niż biernemu jego akceptowaniu, nastawieniu na przyszłość, a nie mierzeniu aktualnych osiągnięć, rozwoju unikalnych kompetencji jednostki[2], w tym kompetencji lingwistycznych[3]. Coraz częstszym narzędziem edukacyjnym poszerzającym zakres oddziaływań stają się zajęcia e-learningowe[4] niejako zmuszające do zaznajomienia się z nowymi technologiami i pozyskania kompetencji ich praktycznego wykorzystania.

Aktywność edukacyjna jako kompensacja rozwoju

- dopełnienie przebytej drogi edukacyjnej (np. marzenie z młodości o ukończeniu studiów);
- pokonywanie kryzysów rozwojowych;
- pokonywanie momentów krytycznych (np. śmierć współmałżonka);
- pomoc w rozwiązywaniu problemów;
- wsparcie przy osiągnięciu innego wymiary życia na emeryturze

Aktywność edukacyjna jako kontynuacja rozwoju

- aktualizacja wiedzy życiowej;
- rekonstrukcja zdobytej wiedzy;
- kontynuacja pasji poznawczej;
- pokonywanie stresu starości;
- dbanie o sprawność intelektualną;
- zdobywanie nowych kompetencji;
- zmiana struktur poznawczych - z archaicznych na adekwatne do współczesności.

Schemat 21. Typy aktywności edukacyjnej w UTW

Źródło: Opracowanie własne na podstawie M. Wnuk-Olenicz, *Aktywność edukacyjna uczestników UTW jako kompensacja i/lub kontynuacja rozwoju na przykładzie wybranych biografii edukacyjnych*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 114.

Całe spektrum działalności UTW odnosi się do tworzenia warunków satysfakcjonującego starzenia się, przy jednoczesnym pobudzaniu zaangażowania umysłowego, zainteresowania życiem społecznym (tym najbliższym) i wzajemnej

[1] I. Błaszczak, *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych seniorów w Uniwersytecie Trzeciego Wieku*, [w:] *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*, M. Krystoň, M. Šerák, Ł. Tomczyk (red.), Banská Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 100-101.
[2] Ł. Tomczyk, M. Szyszka, *Universities of the Third Age in Poland - characteristics of the institutional education,* [w:] *Nové trendy ve vzdělávání seniorů…,* op. cit., s. 41.
[3] M. Grotek, G. Kiliańska-Przybyło, *Społeczne aspekty uczenia się języków obcych w później dorosłości – doświadczenia uczestników lektoratów w UTW*, [w:] *Nové trendy ve vzdělávání seniorů…,* op. cit., s. 197-214.
[4] I. Błaszczak, *Zastosowanie e-learningu…* op. cit.

transmisji doświadczeń. Społeczność UTW to środowisko osób, które swoją mądrością, bogatymi doświadczeniami i wykształceniem rozbudzają w sobie wzajemnie indywidualne i niepowtarzalne potrzeby edukacyjne[1].

Magdalena Wnuk-Olenicz wymienia dwa wymiary aktywności edukacyjnej seniorów zrzeszonych w UTW. Pierwszy to wymiar aktywności edukacyjnej jako kompensacji rozwoju, zaś drugi to wymiar aktywności edukacyjnej jako kontynuacji rozwoju. Można zatem rzec, że jednostka poprzez edukację albo dopełnia przebytą drogę edukacyjną, reaguje na pojawiające się kryzysy rozwojowe (np. syndrom pustego gniazda[2]), poszukuje dróg rozwiązań w aktualnej sytuacji, albo dąży do aktualizowania swojej wiedzy życiowej, czy tez jej rekonstruowania, albo czyni to z obydwu powodów[3] (schemat 21).

Na ciekawy aspekt działalności UTW zwraca uwagę Lidia Wrocińska-Sławska[4], pisząc że tego typu placówka upowszechnia wśród młodszych wiekiem ludzi nowy model starzenia się i stanowi dobrą lekcję profilaktyki gerontologicznej. Jest również przykładem równouprawnienia w dostępności do radości życia, pogody ducha czy tworzenia obrazów życzliwości i witalności. Radość, witalność, pogoda ducha nie jest bowiem zarezerwowana dla młodszych generacji. Przysługuje każdej osobie bez względu na metrykę wieku. I właśnie poprzez obserwację wielowymiarowych działań UTW można dostrzec ten aspekt w sposób pełny i nieskażony stereotypami.

5.6.2. Klub seniora

Kluby seniora wpisują się, wraz z pozostałymi placówkami, w funkcję utrzymywania seniorów w ciągłej sprawności i społecznej przynależności. „Osoby aktywne dłużej utrzymują sprawność, łatwiej znoszą uciążliwości związane z wiekiem, nie są osamotnione, bezradne, widzą sens swojej egzystencji”[5]. Poprzez swoje różnorodne oddziaływania, klub po pierwsze wyrywa z poczucia samotności dzięki kontaktom społecznym, po drugie uczy zaangażowania w grupie, po trzecie pobudza do

[1] M. Stanowska, *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w edukacji osób starszych*, [w:] *Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2016, s. 71.
[2] Zob. S.L. Zalewska, *Syndrom pustego gniazda*, Wydaw. UKSW, Warszawa 2012.
[3] M. Wnuk-Olenicz, *Aktywność edukacyjna uczestników UTW jako kompensacja i/lub kontynuacja rozwoju na przykładzie wybranych biografii edukacyjnych*, [w:] *Biografie edukacyjne…,* op. cit., s. 114.
[4] L. Wrocińska-Sławska, *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w całożyciowej edukacji*, [w:] *Ku dobrej starości. Senior jako wyzwanie dla pracy socjalnej,* J. Twardowska-Rajewska, D. Kaźmierczak (red.), Wydaw. PWSZ w Koninie, Konin 2014, s. 58-59.
[5] A. Grzywa, *Starość, umieranie i śmierć. Jak się z tym pogodzić?,* Wydaw. Czelej Sp. z o.o., Lublin 2016, s. 94.

aktywności społeczno-kulturalnej, po czwarte sprawia, że zmienia się perspektywa starości z biernej i nudnej na aktywną i wesołą.

Placówki te, zgodnie z ujęciem Z. Szaroty, są miejscem „normalizacji społecznej poprzez przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia, społecznej izolacji i zbędności, a zarazem wspierającymi możliwości intelektualne i twórcze starszych osób”[1]. Są ośrodkami życia kulturalnego, spotkań przyjaciół, wymiany doświadczeń, zajęć rekreacyjnych, ćwiczeń leczniczych. Pełnią również funkcję intelektualnego pobudzania. Stymulują pamięć seniora przy użyciu różnych doznań bodźcowych.

Kluby seniora zazwyczaj prowadzone są przez fundacje lub stowarzyszenia, nie brakuje klubów seniora prowadzonych przez parafie czy też organizacje o charakterze religijnym/wyznaniowym. Ciekawą alternatywą na starość były w latach PRL placówki tworzone przy zakładach pracy. Wówczas pracodawcy byli świadomi wartości swoich starszych pracowników i zakładane przez nich kluby seniorów miały za zadanie integrowanie swoich starszych wiekiem pracowników poprzez utrzymywanie wzajemnych relacji. Pomagało to także w adaptacji do emerytury[2], a przy okazji stwarzało szansę na wykorzystanie kapitału tych osób, jako tych bardziej doświadczonych, mocniej zintegrowanych z miejscem pracy i bardziej do niego przywiązanych, przez co zdecydowanie silniej wyrażających lojalność wobec ich przedstawicieli.

Współczesny świat silnie zdigitalizowany nie zapomina o tworzeniu alternatyw dla starości w tzw. przestrzeni wirtualnej, chodzi bowiem o e-kluby seniora. Dowodem ich istnienia jest portal http://www.glosseniora.pl/, czy też http://www.klub.senior.pl/. Serwują one ważne informacje dla seniorów, prezentują możliwe formy aktywności, ale i zajmują się codziennymi sprawami. Na portalu klub.senior.pl odbywają się również dyskusje między zalogowanymi uczestnikami, osobami na emeryturze, lub do niej zbliżającymi się. Dostrzega się na nim szeroki wachlarz poruszanych tematów. Jest więc miejscem żywej wymiany poglądów i własnych doświadczeń.

Kluby seniora, jak wskazuje A. Leszczyńska-Rejchert[3] pełnią cztery zasadnicze funkcje:

1) *kompensacyjną* (uzupełnianie kontaktów społecznych),
2) *psychoterapeutyczną* (przeciwdziałanie stresowi, lękowi, stanom depresyjnym),

[1] Z. Szarota, *Starzenie się i starość…,* op. cit., s. 153.
[2] A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy…,* op. cit., s. 169.
[3] Ibidem, s. 170.

3) *integracyjną* (integracja z grupą rówieśniczą, jej otoczeniem oraz innymi generacjami),
4) *adaptacyjną* (przystosowanie jednostek do zmieniających się warunków życia, zmieniającej się fizyczności i zdrowotności organizmu).

Do funkcji integracyjnej klubów seniora nawiązują Anna Skoczek i Barbara Mierzwa[1], które opisując Pijarski Klub Seniora w Krakowie zauważyły, że dzięki funkcjonowaniu klubu role dawców i biorców pomocy mogły się odwrócić. To osoby starsze dają coraz więcej swojemu otoczeniu, w tym ludziom młodym. Biorcami stają się inne generacje wiekowe. Więzi się zacieśniają i polepszają się wzajemne relacje. Nawet te niecykliczne, czasem spontaniczne, spotkania uczestników sprawiają, iż mogą oni czuć radość starości, a nie pozostawać w zakamarkach mieszkań, Zapewniają one sprzyjające warunki do „przyjemnego i pożytecznego spędzania czasu"[2].

Agata Chabior[3] do celów działalności klubów seniora zalicza:

- tworzenie płaszczyzny szerokich interpersonalnych i społecznych kontaktów,
- budowanie trwałej współpracy ze środowiskiem lokalnym,
- organizowanie i ułatwianie seniorom dostępu do różnych ofert aktywności – edukacyjnej, społecznej, kulturalnej, fizycznej, twórczej,
- umożliwienie twórczego, przyjemnego i pożytecznego spędzania czasu wolnego,
- tworzenie odpowiednich warunków do zaspokajania potrzeb kulturalno-oświatowych,
- pobudzanie nowych zainteresowań,
- promocja zdrowego stylu życia,
- usprawnianie ruchowe,
- kształtowanie umiejętności bycia aktywnym przez całe swoje życie.

Chabior wskazuje nowe funkcje klubów seniora, które ujawniły się w toku ich rozwoju, zarówno liczbowego jak i organizacyjnego. Są to, poza starymi funkcjami jak integracyjna, kompensacyjna, adaptacyjna, rekreacyjno-rozrywkowa, takie oto funkcje: informacyjna, kształcąca, prozdrowotna, estetyczna, opiniotwórcza (tabela 5).

[1] A. Skoczek, B. Mierzwa, *Alternatywa dla samotności – Pijarski Klub Seniora w Krakowie*, [w:] *Jesień życia…,* op. cit., s. 205-207.
[2] ROPS w Toruniu, *Aktywizacja społecznokulturalna osób starszych w województwie kujawsko-pomorskim – na przykładzie działalności klubów seniora*, Toruń 2013, s. 6.
[3] A. Chabior, *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości,* Z. Szarota (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej", Kraków 2011, s. 79-82.

Tabela 5. Nowe funkcje klubów seniora

Funkcje klubów seniora	Opis funkcji
Informacyjna	Zdobywanie potrzebnych i aktualnych informacji społecznych, gospodarczych, kulturalnych, politycznych oraz innych. Zdobyte informacje mają ułatwić seniorowi funkcjonowanie w codziennym życiu oraz mają poprawić korzystanie z osiągnięć współczesnej nowej technologii.
Kształcąca	Zdobywanie nowej wiedzy, umiejętności, kompetencji poprzez udział w różnych zajęciach, warsztatach, szkoleniach, kursach, wykładach, prelekcjach itd. Nauka korzystania z komputera i Internetu czy nauka języków obcych.
Prozdrowotna	Promowanie zdrowego stylu życia poprzez edukację prozdrowotną oraz zajęcia ruchowe i rehabilitacyjne.
Estetyczna	Rozbudzanie w osobach starszych potrzeby dbałości o własny wygląd, dbanie o higienę osobistą. Informowanie o możliwości korzystania z różnych usług kosmetycznych, fryzjerskich, pielęgnacyjnych. Kształtowanie postawy akceptacji własnej fizyczności.
Opiniotwórcza	Kreowanie pozytywnej opinii na temat swojego okresu życia. Przełamywanie funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów.
Interwencyjna*	Wyłączanie jednostki z negatywnych i autodestrukcyjnych zachowań poprzez żywy przykład „zdrowej", radosnej i pomyślnej starości.

*autorskie określenie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie A. Chabior, *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości,* Z. Szarota (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej", Kraków 2011, s. 83.

W przypadku funkcji opiniotwórczej można dodać, że dzięki kontaktom interpersonalnym człowiek jest w stanie, na podstawie wymiany poglądów i doświadczeń, budować swoją opinię na różny temat. Wymiana zdań między seniorami może tworzyć nowe ujęcia jakiegoś obszaru rzeczywistości, choć z pewnością nie w tak łatwy sposób jak w przypadku niedoświadczonej i labilnej osobowości człowieka młodego.

Ukazanie spektrum działalności klubów seniora nie jest możliwe. Siła motywacji i chęci (tych rozbudzonych i pobudzanych przez inicjatorów) jest w stanie zmieniać obraz człowieka starszego i samej starości. Każda tego typu placówka czerpie z pomysłowości seniorów jako uczestników, swoich pracowników, społeczników, w tym społeczności lokalnej, z którą się integruje poprzez różne programy i projekty.

5.7. Przestrzeń wirtualna

Jak wskazuje Janusz Morbitzer, współczesność nastawiona jest na pozyskiwanie i przetwarzanie informacji. Stała się ona swoistym dobrem niematerialnym, towarem, który przynosi realne źródła dochodu i bogactwa[1]. Wraz z rozwojem technologicznym społeczeństw dochodzi do transformacji demograficznej, co skutkuje koniecznością włączenia seniorów, jako grupy coraz liczniejszej odsetkowo, do świata cyfrowego będącego naturalnym środowiskiem ludzi młodych[2], urodzonych i socjalizujących się razem z nowymi technologiami.

Do niewątpliwych korzyści korzystania z Internetu przez seniorów zalicza się:

- wzmocnienie pozycji i własnego wpływu na życie społeczne, kulturalne, ekonomiczne czy nawet polityczne;
- możliwość łatwego dostarczania potrzebnych usług i towarów[3];
- możliwość śledzenia zamian zachodzących w środowisku lokalnym i globalnym;
- sposobność pozyskania w szybki sposób informacji i danych;
- poprawa poczucia jakości życia[4];
- zwiększenie swojej aktywności w życiu kulturalnym (dystrybucja i promocja treści kultury) i społecznym[5];
- uczestnictwo w nowych formach dialogu obywatelskiego i publicznego[6];
- możliwość kształcenia i dokształcania się na odległość[7];
- udział w praktykach poradniczych i doradczych w sytuacjach niepewności wyboru rozwiązań[8];

[1] J. Morbitzer, *Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 16
[2] Ibidem, s. 17.
[3] E. Frąckiewicz, *Wpływ Internetu na aktywność seniorów z punktu widzenia strategii budowania społeczeństwa informacyjnego i2010*, Centrum Europejskie Natolin, Warszawa 2009, s. 36.
[4] W. Kowalik, *„Dojrzałość w sieci" – małopolscy seniorzy wobec Internetu*, [w:] *(Nie)czekając na starość…,* op. cit., s. 74, 78.
[5] D. Batorski, M. Filiciak, J.M. Zając, *Znaczenie internetu w promocji i dystrybucji treści kultury,* „Studia BAS" 2016, nr 2, s. 179-203.
[6] D.U. Popielec, *Nowe media jako innowacyjna forma dyskursu publicznego,* [w:] *Dialog obywatelski – formy, mechanizmy, bariery i perspektywy rozwoju*, M.W. Sienkiewicz, M. Sidor (red.), Wydaw. Fundacji Centrum Rozwoju Lokalnego, Lublin 2014, s. 97-102.
[7] P. Woźniak-Chojnacka, *Edukacja medialna seniorów w kontekście rozwijającego się społeczeństwa informacyjnego*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 175-185.
[8] M. Dorociak, *Poradnicze praktyki w wirtualnej przestrzeni*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 145-159.

- utrzymanie łączności z otoczeniem, zapewnienie rozrywki, zarządzanie informacjami[1];
- przełamywanie barier samotności i wyobcowania[2];
- nauka nowych schematów wyszukiwania, przetwarzania i przyswajania informacji[3];
- możliwość dalszego uczestnictwa na rynku pracy – praca zdalna[4].

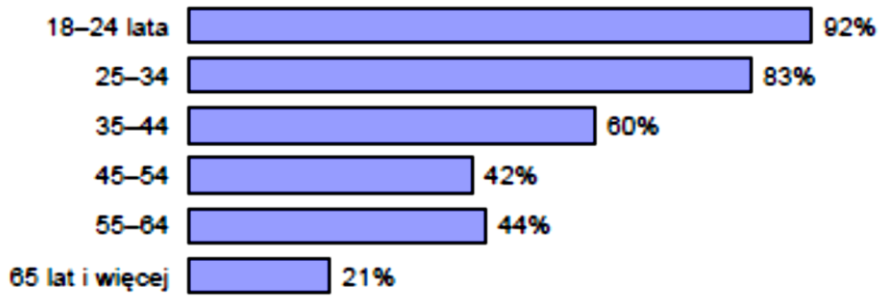
Joanna Ciemniewska opisując profil użytkowników Internetu w Polsce, wskazuje, że wśród osób 55+ użytkownikami Internetu są częściej mężczyźni niż kobiety (ogólny współczynnik względem całej populacji naszego społeczeństwa wyniósł 8% do 6%). Osoby w tym wieku stanowią łącznie 14% wszystkich użytkowników sieci[5]. Regularnie z tej formy aktywności korzysta poniżej 10% osób w wieku 65-74. Dla porównania osoby w wieku 16-24 powyżej 90%, osoby w wieku 25-34 niespełna 80%. Na forach i czatach w 2010 roku spędzało wg deklaracji 2,8% osób w najstarszej kategorii wiekowej, telefonowało przez Internet 2,2%, a pamiętniki czytało 0,8%[6].

Ze wspomnianych badań V. Szymanek wynika, że dość częstymi czynnościami w obsłudze komputera u osób w wieku 55-74 (jedynie takie granice wprowadzono) jest kopiowanie i przenoszenie plików bądź folderów – 18%, używanie poleceń kopiowania lub wklejania – 16%, czy korzystanie z podstawowych funkcji matematycznych w arkuszu kalkulacyjnym – 10%. Współczynniki te jednak są kilkukrotnie niższe od młodszych generacji. W przypadku czynności internetowych przeważa używanie wyszukiwarki internetowej – 30% oraz wysyłanie e-maili z załącznikami – 19%. Prawie nie istnieje umiejętność używania programów do wymiany plików, tworzenia stron internetowych (po 1%) i zmiany ustawień

[1] M. Klapper, *Technologie cyfrowe z życiu współczesnych seniorów – kilka refleksji na temat uwarunkowań i potrzeb*, [w:] *(Nie)czekając na starość…,* op. cit., s. 91.
[2] Ibidem.
[3] M. Gryczka, *Rola Internetu w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego*, „Management and Business Administration. Central Europe" 2012, nr 2, s. 108.
[4] D. Batorski, W. Białożyt, M. Bitner, K. Heller, A. Konopek, J. Tworóg, *Raport końcowy z badania dotyczącego wpływu rozwoju Internetu szerokopasmowego na społeczeństwo i gospodarkę w Polsce w ramach Projektu systemowego – działania na rzecz rozwoju szerokopasmowego dostępu do Internetu*, Fundacja Warszawski Instytut Studiów Ekonomicznych, Warszawa, s. 134.
[5] J. Ciemniewska, *Użytkownicy Internetu w Polsce*, [w:] *Raport Strategiczny…,* op. cit., s. 10-11.
[6] *Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2006-2010*, GUS, Warszawa 2010, s. 89, 92.

bezpieczeństwa w przeglądarce internetowej (3%). W czatach oraz forach dyskusyjnych bierze udział co dziesiąty senior, oprogramowanie pobiera i instaluje co dwudziesty[1].

Starsi internauci (powyżej 55. roku życia), którzy korzystają z łącza internetowego, w 87% tworzą konta e-mail i kupują lub sprzedają coś przez Internet, w 85% obsługują konto bankowe, w 59% konfigurują programy do obsługi swojej poczty elektronicznej, a w 27% przysyłają informacje bądź dokumenty do urzędów administracji publicznej. O ile regularnie korzysta z sieci 3 na 5 Polaków, tak w przypadku ostatniej generacji jest to co czwarty z nich (26%). Jest to poziom dwukrotnie niższy niż w UE (dokładnie o 20%)[2].



Wykres 2. Odsetki internautów zarejestrowanych na portalach społecznościowych wśród osób w danych kategoriach wieku

Źródło: *Internauci 2015*, CBOS, Komunikat z badań nr 90/2015, Warszawa 2015, s. 16.

Wyniki badań CBOS-u wskazują, że wraz z wiekiem drastycznie spada odsetek osób korzystających z Internetu – z 97% w grupie 18-24 lata, do 95% w grupie 25-34 lata, do 86% w grupie 35-44 lata, aż do 60% w grupie 45-54 lata, 39% w grupie 55-64 lata i ok. 15% w grupie 65 lat i więcej. Ostatnie dwie kategorie wiekowe spędzają średnio 7 godzin w tygodniu w sieci, odpowiednio 62% w wieku 65 i więcej lat oraz 56% mających 55-64 lat czyni to z wykorzystaniem urządzeń przenośnych. Ich znaczną aktywność stanowi czytanie internetowych wersji gazet i czasopism (wiek 55-64: 56%, wiek 65 i więcej: 45%). Co szósty (17%) po 65. roku życia czyta blogi, 21% ogląda telewizję internetową, bądź filmy i seriale, 11% słucha radia internetowego, a 7% zamieszcza zrobione przez siebie zdjęcia. Co ciekawe, co piąty rozmawia ze znajomymi przez komunikatory (21%), co trzeci prowadzi rozmowy telefoniczne, np. przez Skype (35%). Wpisy na forach prowadzi 7% spośród nich, a 3% gra w sieci w różne gry. Na portalach społecznościach zarejestrowany jest co piąty przedstawiciel

[1] V. Szymanek, *Cel 1. Podniesienie poziomu motywacji…*, op. cit., s. 25, 26.
[2] Ibidem, s. 29, 37.

tej grupy wiekowej (21%). Wszystkie te współczynniki są jednak w niektórych przypadkach kilkukrotnie niższe niż u najmłodszych generacji. Przykład ostatni, gdzie 21% należy porównać z 92% w grupie wiekowej 18-24 lata czy 83% w grupie wiekowej 25-34 lata jest tego dobitnym przykładem[1].

Barbara Szmigielska, Anna Bąk i Małgorzata Hołda[2] wykluczenia cyfrowego seniorów dopatrują się z uwagi na kilka barier tkwiących w przedstawicielach tej generacji:

1) ograniczenia wynikające z kondycji psychofizycznej jednostki;
2) niechęć do zmiany;
3) brak motywacji;
4) brak znajomości korzyści płynących z e-uczestnictwa;
5) lęk przez zagrożeniami świata wirtualnego;
6) obawy przed trudnościami technicznymi i technologicznymi.

Niektóre z tych prezentowanych przez autorki barier zdają się wpisywać w społecznie ugruntowane stereotypy. Innymi barierami są: widoczne problemy kulturowe (kultura korzystania z sieci przez Polaków i jej przejawy) oraz nadal jeszcze niewystarczający poziom wyedukowania cyfrowego[3], brak świadomości potencjału ICT czy brak odczuwania takiej potrzeby[4], brak dostosowania treści i usług do osób starszych[5], pojawiające się trudności wzrokowe oraz inne o charakterze zdrowotnym[6], nadal występujące zróżnicowania regionalne i coraz powszechniejsze odczucie przeładowania informacyjnego[7].

Joanna Łaszyn i Joanna Wnęk-Gozdek zwracają uwagę na ważną potrzebę utrzymywania bliskich relacji, które mogą być realizowana przy użyciu Internetu. Stwierdzają, iż analizy użytkowników portalu Polish Harts jednoznacznie obrazują, że reprezentują oni „model aktywnego seniora z planami i marzeniami, który chce

[1] *Internauci 2015*, CBOS, Komunikat z badań nr 90/2015, Warszawa 2015.
[2] B. Szmigielska, A. Bąk, M. Hołda, *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka" 2012, nr 2, s. 141-145.
[3] T. Goban-Klas, P. Sienkiewicz, *Społeczeństwo informacyjne: Szanse, zagrożenia, wyzwania*, Wydaw. Fundacji Postępu Telekomunikacji, Kraków 1999, s. 134-136.
[4] R. Żelazny, *Społeczeństwo informacyjne,* Raport Obserwatorium ICT, Gliwice 2013, s. 32.
[5] D. Batorski, A. Płoszaj, *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Warszawa 2012, s. 15.
[6] T. Olejniczak, *Zachowania konsumentów seniorów jako wyzwanie badawcze*, „Marketing i Rynek" 2015, nr 8, s. 483.
[7] D. Jelonek, *Problem przeładowania informacyjnego w społeczeństwie informacyjnym*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego" 2011, t. I, nr 650, s. 45-52.

wykorzystać ostatnie lata życia na samorealizację i zaspokajanie własnych potrzeb”[1]. Starsi użytkownicy portali randkowych dokonują autoprezentacji poprzez określanie swoich cech, wartości, opis pełnionych ról, opis zasług, wskazanie potrzeb i pragnień. Nie brakuje informacji zaprzeczających i łamiących stereotypy wieku. Można ich podzielić na kilka typów z uwagi na deklaratywne cechy (tabela 6), które różnicują się płciowo, bowiem mężczyźni wpisują się w nurt cech męskich, zaś kobiety opisują siebie wpisując się w nurt cech damskich.

Mężczyźni często ujawniali informacje dotyczące studiów, stanu posiadania czy odbytych podróży. Kobiety rzadziej poddawały się jawnej autoafirmacji. Opisując siebie, bardziej skupiały się na pełnionych rolach społecznych. Mężczyźni otwarcie sygnalizowali swoje potrzeby, w tym te seksualne. Kobiety wykazywały w tej dziedzinie powściągliwość. Za to prezentowały w szerszej perspektywie swoje wartości. Obie płci nie stroniły od informacji o zainteresowaniach, marzeniach i pasjach[2].

Tabela 6. Męskie typy wirtualnych randkowiczów

L.P.	Typy randkowiczów	Opis
1	**Znający swoją wartość**	Opisują swoje osiągnięcia, kompetencje, wykształcenie, umiejętności, zainteresowania w taki sposób, aby zaimponować, zwrócić na siebie uwagę.
2	**Świadomy swoich ograniczeń i posiadający duży dystans do własnej osoby**	Ukazujący swoją normalność, pokazujący, że są jakimi są, nie koloryzują i nie starają się zaimponować kobietom.
3	**Mniej pewni siebie**	Deklarują całkowite oddanie, wykazują pewien stopień niepewności, ujawniają swoje słabości.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Łaszyn, J. Wnęk-Gozdek, *Osoby 60+ jako wirtualni randkowicze (na przykładzie użytkowników portali Swatka i Polish Hearts),* [w:] *(Nie)czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, ROPS, Kraków 2012, s. 85.

Istnieje wiele programów aktywizacji sieciowej seniorów. Na uwagę zasługuje chociażby ten opisany przez Łukasza Tomczyka pt. „Latarnicy cyfrowej edukacji”[3], który starał się w kreatywny sposób likwidować zjawisko komputerowego i internetowego analfabetyzmu. Ponadto istnieje wiele komercyjnych i niekomercyjnych, korzystających z dofinansowań UE, miejsc udzielających porad

[1] J. Łaszyn, J. Wnęk-Gozdek, *Osoby 60+ jako wirtualni randkowicze (na przykładzie użytkowników portali Swatka i Polish Hearts),* [w:] *(Nie)czekając na starość…,* op. cit., s. 83.
[2] Ibidem, s. 83-87.
[3] Ł. Tomczyk, *„Latarnicy cyfrowej edukacji” jako centralno-obywatelskie działanie na rzecz likwidacji komputerowego analfabetyzmu*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2013, nr 1-2, s. 114-123.

i warsztatów komputerowych. Duże znaczenie w e-uczestnictwie społecznym i edukacyjnym ma także e-learning[1], coraz liczniejsze blogi czy strony internetowe prowadzone przez seniorów. Powoli z cyfrowych imigrantów stają się oni grupą współtworzącą tę przestrzeń życia[2]. W niej mogą dzielić się swoimi pragnieniami, umiejętnościami, marzeniami, potrzebami, zdolnościami i całym kapitałem wiedzowym jaki posiadają. Mało tego „srebrni surferzy"[3] mogą „zarażać" innych rówieśników do działania, chwalić się teraźniejszymi osiągnięciami, a dzięki temu utrzymywać „żywy" kontakt z otoczeniem, również w kwestiach swojej intymności.

[1] M. Plebańska, *Seniorzy a e-learning*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 225-237.
[2] A. Wąsiński, *Seniorzy w blogosferze? Od „cyfrowych imigrantów" do „cyfrowych autochtonów"* „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 147-161.
[3] *Statistical books, Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa. Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012*, Eurostat, Luksemburg 2012, s. 134.

Rozdział VI
Podstawy metodologiczne badań własnych

6.1. Przyjęty paradygmat badań

Złożoność podejmowanych problemów wynikających z sięgania do różnych dyscyplin naukowych, w tym zwłaszcza do analiz pedagogicznych, psychologicznych, socjologicznych, w celu zdobycia wiedzy naukowej odnoszącej się do osobistych przeżyć poszczególnych jednostek, sprawia iż dokonałem wyboru paradygmatu jakościowego badań pedagogicznych.

Człowiek w dążeniach do prawdy odznacza się dwoma rodzajami wiedzy, zgodnie z tym co pisali Jan Such i Małgorzata Szcześniak, jest to wiedza racjonalna i wiedza irracjonalna[1]. W przypadku pierwszej często dochodzi do odrzucania w badaniach naukowych jednego z podstawowych, z punktu widzenia jednostki, typów wiedzy, a mianowicie wiedzy potocznej, która bazuje na ogólnikowości, braku precyzji, niemierzalności, braku zdolności do rzeczywistego wyjaśniania (odpowiedzi na pytanie: dlaczego?), niskim stopniu usystematyzowania logicznego, słabym uteoretyzowaniu, czy też małej mocy prognostycznej. Jednakże badacz winien wykorzystywać stricte subiektywistyczne, nieuporządkowane i często chaotyczne opinie osób badanych, by móc na podstawie wiedzy własnej (popartej potwierdzonymi teoriami) dokonać transformacji i transkrypcji wiedzy uznanej za potoczną w wiedzę naukową.

Wiedza naukowa, do jakiej zmierza każdy badacz, odróżnia się od wiedzy czysto zdroworozsądkowej tym, że posiada ona większy stopień uzasadnienia i większy stopień przekonania co do jej zasadności. Jest to stan wiedzy dostarczający informacji ściślejszych, pewniejszych i dających się wyjaśnić na bazie wcześniejszych założeń teoretycznych. Przejście z poziomu wiedzy potocznej do wiedzy naukowej umożliwia odpowiedzenie sobie na pytanie „dlaczego?", ale i stosowanie innych wyjaśnień, opisów mogących być sprawdzanymi i używanymi do budowania szerszych prawidłowości życia społecznego. Ponadto wiedza naukowa posiada wysoką moc prognostyczną, eksplanacyjną i heurystyczną. Nie boi się krytycyzmu i poddawana jest samokontroli. Każde bowiem poznanie naukowe, w tym poznanie badanego skrawka rzeczywistości w tej dysertacji, jest zasadne jeśli jego wnioski odwołują się do

[1] J. Such, M. Szcześniak, *Filozofia nauki*, Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2010, s. 35-41.

wiedzy ścisłej, ogólnej, o wysokiej zawartości informacyjnej, pewnej epistemologicznie i poprawnej logicznie[1].

W drodze do transformacji opinii badanych w wiedzę naukową niezbędne jest oparcie badań na paradygmacie jakościowym, ponieważ zastany materiał uzyskany jest na podstawie osobistych zwierzeń i na ich podstawie dochodziłem do nakreślenia pewnych prawidłowości.

Opis znaczenia badań jakościowych w polskim piśmiennictwie z zakresu pedagogiki społecznej przedstawili m.in. Barbara Smolińska-Theiss i Wiesław Theiss pisząc: „Do podstawowych kategorii tego rodzaju badań należy rozumienie i interpretacja, dlatego też badacze w toku poznania stosują empatię, introspekcję, subiektywne podejście, stanie na równi z badanymi osobami, badanie od wewnątrz, starają się słuchać i rozumieć badane osoby i siebie, otworzyć na badane osoby, odkrywać ich przeżycia wewnętrzne”[2]. By to osiągnąć badacz nie może stosować matematycznych wyliczeń i nie może dokonywać daleko idących uogólnień na całą populację, ponieważ zebrany przez niego materiał empiryczny jest nasycony indywidualnością i subiektywnością osoby badanej. Analiza badanej rzeczywistości odbywa się na gruncie badań jakościowych z pozycji samego badanego i dlatego tak istotna jest umiejętność patrzenia racjonalnego, ale i empatycznego, nastawionego na zrozumienie szerszych kontekstów – patrzenie horyzontalne, przy jednoczesnym uwzględnieniu doświadczeń wewnętrznych badanej jednostki, czyli przy użyciu wskazanej introspekcji – patrzenie wertykalne.

Autorzy tej charakterystyki silnie podkreślają podmiotowy kontekst badań jakościowych. Wymieniają trzy nurty tychże badań. Nurt pierwszy ma odwoływać się do poznawania świata przeżywanego przez jednostkę. Nurt drugi opiera się na interakcjach społecznych, czyli na mechanizmach relacji jednostki z otoczeniem, z wszelkimi mechanizmami ingerencji społeczeństwa w postrzeganie jednostki (w tym mechanizmy etykietowania i stygmatyzacji). Nurt trzeci zaś wykorzystuje biografię i socjalizację bazując na materiale biograficznym mówionym czy też zastanym – dokumentalnym[3].

W swojej dysertacji odwołuję się do każdego z tych nurtów, ponieważ kwestia ludzkich marzeń z perspektywy możliwości autokreacyjnych „dotyka” zarówno

[1] Ibidem, s. 38.
[2] B. Smolińska-Theiss, W. Theiss, *Badania jakościowe – przewodnik po labiryncie*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice,* S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 81.
[3] Ibidem, s. 83.

przeżyć, jak i relacji jednostki z otoczeniem czy też jej biograficznych opowieści. Nie sposób tego oddzielić i nie sposób któregoś z elementów zlekceważyć.

Stanisław Palka wymienia założenia podstawowe badań jakościowych, tworząc listę cech takich badań z podziałem na ich charakter i zadanie badacza:

1. Badacz w badaniach jakościowych nie stoi poza rzeczywistością badaną, podmiot i przedmiot jego badań są elementami wzajemnie uwarunkowanymi i przenikającymi się.
2. W badaniach jakościowych niezbędne jest wartościowanie, system określonych i przyjętych wartości ma zasadnicze znaczenie w rozumieniu badanego fragmentu rzeczywistości.
3. Wiedza w badaniach jakościowych nie ma charakteru czysto odkrywczego, jest bowiem również w dużej mierze konstruowana. Badacz jest nastawiony na analizowanie określonej rzeczywistości – tworzonej, przekształcanej poprzez aktywną działalność jednostek i towarzyszącym im grupom społecznym.
4. Do podstawowych kategorii badawczych należy: rozumienie, interpretacja faktów oraz procesów. Badacz stosuje podejście holistyczne z uwzględnieniem kontekstów zdarzeń, zjawisk.
5. Badacz rozumie sytuację w taki sposób, w jaki czynią to badane przez niego osoby, a przynajmniej jest zobowiązany do takiego podejścia przy użyciu mechanizmów empatii.
6. Narzędziami podstawowymi badacza są: empatia, introspekcja, subiektywizm. Badacz wyjaśnia zjawiska na podstawie doświadczeń i przeświadczeń własnych oraz doświadczeń i przeświadczeń jakie żywią osoby badane[1].

Dla Uwe Flicka niezwykłość badań jakościowych polega na ich dążeniu do uchwycenia doświadczeń i interakcji w naturalnym kontekście, bez zniekształceń i wprowadzania zbędnych hipotez kierunkowych. W tego typu badaniach pewne definicje wypracowuje się w toku badań. Definicje te po wielokroć zostają udoskonalane w trakcie procesu zbierania danych. Co istotne, badacz w tym paradygmacie jest osobistym uczestnikiem badań i poprzez refleksyjność i wsłuchanie się w osobę badaną dokonuje swoistej interpretacji. Duże znaczenie ma tutaj kontekst przeprowadzonych badań i kontekst doświadczeń badanego. Bazę stanowi punkt widzenia uczestników badań, ich codzienne przeżycia. Interpretacja faktów dokonuje

[1] S. Palka, *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, GWP, Gdańsk 2006, s. 54-55.

się przy użyciu terminów używanych przez jednostki podjęte badaniem i tylko na drodze ich wypowiedzi ustnych czy pisemnych[1].

Badania jakościowe pozwalają osobom badanym w większy sposób kierować procesem badań, poprzez naturalność sytuacji w jakiej się dokonują. Badacz, bazując na refleksji badanego, jest ograniczony perspektywą jego widzenia, co jest jednym z największych zarzutów wobec tego paradygmatu. Należy jednak odeprzeć ten atak poprzez stanowcze stwierdzenie, iż tylko w tego typu badaniach jednostka jest w stanie wniknąć w ogląd sytuacji, stan w jakim się znajduje, pragnienia jakie odczuwa.

Przyjęty paradygmat w głównej mierze został przeze mnie wybrany z racji jego odejścia od z góry przyjętych schematów teoretycznych, zakotwiczaniu procesu badawczego w punkcie widzenia samych zainteresowanych, byciu z nimi na równej pozycji, słuchaniu ich i rozumieniu treści poprzez własną wypracowaną wrażliwość badawczą, skupianiu się na dialogu, otwarciu się na jednostki badane, odkrywaniu ich przeżyć wewnętrznych, bez których nie sposób zrozumieć marzeń oraz na definiowaniu i konstruowaniu definicji przy użyciu stwierdzeń osób badanych.

6.2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne

Ważnym krokiem w budowaniu projektu badawczego jest wybór perspektywy badawczej i założeń metodologicznych, które odpowiadają określonemu paradygmatowi metodologicznemu, w tym wypadku paradygmatowi badań jakościowych.

W badaniach wykorzystałem paradygmat fenomenologiczny, który w badaniach nad osobami starszymi pozwala na eksplorację ich marzeń poprzez poznanie przypadków poszczególnych osób. Daleki jest od powierzchownego poznania człowieka. Wymaga „najczęściej długotrwałego kontaktu i stworzenia przyjaznej atmosfery spotkań”[2], na co zwraca uwagę w jednym ze swoich opracowań Zofia Szarota.

Krystyna Ablewicz, opisując aplikację fenomenologii do badań pedagogicznych, wskazuje, iż nie należy jej rozumieć w klasyczny sposób, w jaki pojmowana jest sama fenomenologia. W badaniach pedagogicznych odrzuca się bowiem dwie kategorie redukcji postulowanych przez Husserla – tj. redukcję transcendentalną i redukcję

[1] U. Flick, *Projektowanie badania jakościowego*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 14.
[2] Z. Szarota, *Portrety starości – analiza hermeneutyczna*, „Zeszyty Naukowe Forum Młodych Pedagogów” 2004, zeszyt 8, s. 201.

fenomenologiczną. Pozostawia się zaś *epoché* i redukcję ejdetyczną[1]. Z pojęciem pierwszym związany jest mechanizm odkrycia, odsłonięcia. *Epoché* to „postulat wstrzymania się od uznania tez dostatecznie nieuprawomocnionych"[2]. Jest swoistym wzięciem w nawias możliwych sądów.

Dzięki redukcji ejdetycznej możemy dostrzec ogląd istoty rzeczy poprzez penetrację fenomenów świata życia codziennego. Z tej racji paradygmat fenomenologiczny nazywa się metodą poznawania istoty. Istotę poznaje się poprzez zawieszanie wiedzy teoretycznej, przyjęcie postawy wolnej od stereotypów, uprzedzeń, sądów wartościujących, nastawień, by skupić się na oglądzie rzeczy takiej, jaka ona jest w czystych fenomenach – jawiących się wprost. Nie chodzi jednak o porzucenie ustaleń teoretycznych, ale o sposobność uwolnienia się od patrzenia na badane zjawisko od redukcyjnych teorii i ograniczających schematów.

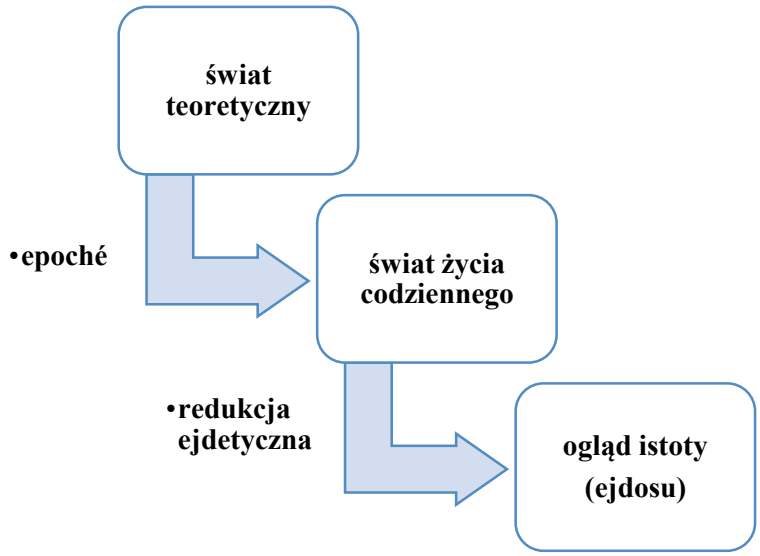
W badaniach fenomenologicznych pytaniem przewodnim jest: co to jest? Próbuje się dotrzeć do genezy rzeczy. Dlatego tak ważne jest „postawienie poza obowiązującą dotychczas ważnością tego, co jest dla samego człowieka oraz jego świata oczywiste, po to by mógł on sam, według swoich możliwości, cofnąć się w pytaniach i by stało się możliwe odkrycie, że za rozmaitymi stylami codziennego życia w świecie kryje się coś, co rozwija w człowieku duszę, w jego duszy świadomość, w jego świadomości – Ja"[3]. Chcąc poznać rozwojową moc marzeń należy odkryć ich istotę. Marzenia są indywidualnym ludzkim fenomenem i tylko poprzez redukcję ejdetyczną można poznać ich moc sprawczą i ich istotę rozwojową w człowieku. Paradygmat fenomenologiczny jest uprawomocniony.

W odniesieniu do badań bazujących na biografiach ludzkich Danuta Lalak wymienia cztery możliwe fenomeny. Pierwszym fenomenem jest przebieg życia (świat zrekonstruowany) – jego cykle, fazy, czas z jego odmianami, miejsca, działania, przeżycia osobiste, historia życia, role społeczne, momenty krytyczne, punkty i znaki zwrotne, plany, zamierzenia, wydarzenia, kapitał społeczny i trajektoria marzeń. Drugim fenomenem jest świat przeżywany – doświadczenia życiowe, subiektywność, egzystencja, tożsamość, świadomość, intencjonalność, reedukacja, transcendencja, indywidualność. Fenomenem trzecim jest świat spostrzegany – spostrzeganie, refleksyjność. Ostatnim wymienianym przez autorkę fenomenem jest narracja, świat

[1] K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] Podstawy…, op. cit., s. 112.
[2] Hasło: *Epoché*, Internetowy Słownik PWN, http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/epoche;4008179.html, [dostęp: 16.09.2017].
[3] K. Ablewicz, *Hermeneutyka…*, op. cit., s. 112-114.

opowiedziany – pamięć, język, metaopowieść, aktor, ciało, scena, interakcja, gra, projekt, przestrzeń społeczna, ramy narracji itd.[1]

Istota tych fenomenów jest odkrywana w postaci naturalnej refleksyjności dokonywanej przy użyciu metod jak najmniej inwazyjnych i jak najmniej sztucznych. Musi się zatem stosować takie metody, które pozwalają na stworzenie gruntu do narracji. Opis fenomenologiczny jest opisem widzialnych, naocznych przejawów postępowania (np. realizacji marzeń), jak i niewidzialnych przeżyć, uczuć i doświadczeń ducha (np. napięć marzeniowych o podłożu psychologicznym). Unaocznienie przeżyć wewnętrznych, fenomenów dokonuje się poprzez medium jakim jest opis[2].



Schemat 22. Etapy badań w fenomenologii stosowanej

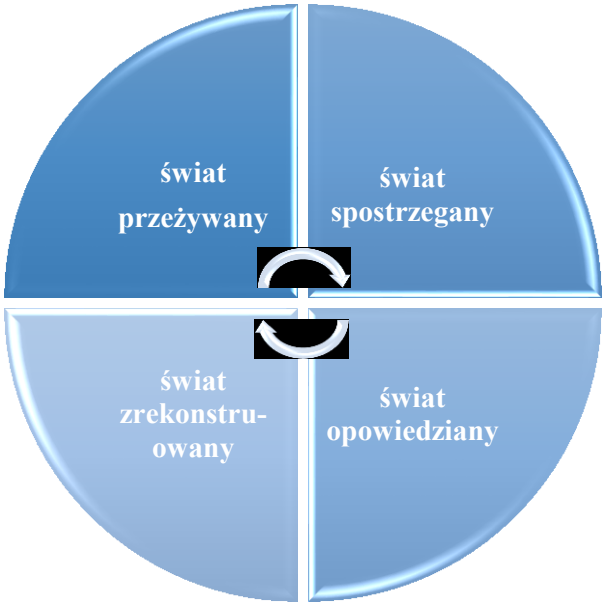
Źródło: K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomeneologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 113.

D. Lalak proponuje sześć etapów opisu fenomenologicznego:

1) badanie codziennego, przedeksperymentalnego doświadczenia życia codziennego;
2) uzmiennianie i różnicowanie fenomenów (o ile jest to w danych badaniach możliwe z racji ich unikatowości);
3) porównywanie określonego fenomenu z fenomenami znajdującymi się obok;

[1] D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej,* Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2010, s. 184.
[2] K. Ablewicz, *Hermeneutyka…,* op. cit., s. 115-116.

4) dokonanie wglądu w fenomen na podstawie jego uwarunkowań (np. psychologicznych);
5) korzystanie z przykładów celem unaocznienia fenomenu;
6) rozpatrzenie fenomenu i prezentacja ze względu na przyczyny, związki i następstwa[1].



Schemat 23. Fenomeny biograficzne

Źródło: D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej,* Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2010, s. 183.

Przy czym warto pamiętać, iż fenomenologia, a ściślej metoda wykorzystująca fenomenologię, ma uchwycić istotę, nie zaś stworzyć, skonstruować pole definicyjne danych zdarzeń. Opiera się na doświadczeniu i współdoświadczaniu przez badanego. Doświadczać oznacza docierać do bezpośrednich danych otrzymywanych od podmiotów i poddawać się im na tyle, na ile same pozwalają na to odbiorcy[2], by móc uchwycić choć cząstkę istoty tych doświadczeń. W przypadku marzeń jest to o tyle istotne, że bez wniknięcia w świat doświadczenia badanej osoby, nie ma możliwości dotarcia do ich sensu i znaczenia dla rozwoju jednostki. Przydatne jest również, może nie tyle wzięcie w nawias, co popatrzenie z dystansem

[1] D. Lalak, *Życie jako biografia…,* op. cit., s. 117-118.
[2] Ibidem, s. 120.

(jak to opisuje K. Ablewicz[1]) na rzeczywistość osób starszych opisywaną w wielorakich koncepcjach teoretycznych i swobodne wniknięcie do źródła – fenomenów doświadczenia marzeniowego opowiedzianych w narracjach.

6.3. Przedmiot i cel badań

Z uwagi na charakter badań ich przedmiotem uczyniłem **marzenia osób starszych jako jeden z czynników całożyciowej autokreacji.** Warto dodać, iż chodzi o marzenia osób, które przeżyły już większość swojego życia i prezentują bogate doświadczenia indywidualne i społeczne.

Każde badanie naukowe winno być odniesione do celów badawczych. Jest to jeden z trudniejszych etapów projektowania określonych badań. Wytyczenie konkretnych celów prowadzanych badań oraz celów jakie chcemy uzyskać po zdobytych wynikach badań jest nie tyle koniecznością, co stanowi punkt wyjścia w definiowaniu przyszłych problemów badawczych i kierunków obserwacji danego wycinka rzeczywistości, w tym przypadku marzeń osób starszych.

O dochodzeniu do prawidłowości, a w konsekwencji do praw nauki jako celu badań naukowych piszą Tadeusz Pilch i Teresa Bauman. Dla nich celem poznania naukowego jest „zdobycie wiedzy maksymalnie ścisłej, maksymalnie pewnej, maksymalnie ogólnej, maksymalnie prostej, o maksymalnej zawartości informacji”[2]. Wysoka informacyjna zawartość podnoszona jest również przez Jerzego Brzezińskiego[3]. Można rzec za tym autorem, iż chodzi o takie ujęcie rzeczywistości, jej skrawka, by oddać prawdziwy jej obraz, poznać prawdę[4]. Prawda jako wyznacznik celów badań jest silnie akcentowana przez innego badacza, tym razem filozofa i etyka, Władysława Stróżewskiego, który domaga się służenia prawdzie i tylko prawdzie poprzez dochodzenie do niej i jej wierne głoszenie[5].

---

[1] K. Ablewicz, *Miejsce badań fenomenologicznych w poznawaniu sytuacji wychowawczych*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, D. Kubinowski, M. Nowak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 184-185.

[2] T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe,* Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 23.

[3] J. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 31.

[4] J. Brzeziński, *Elementy metodologii badań psychologicznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980, s. 6.

[5] W. Stróżewski, *Logos…,* op. cit., s. 249-270.

W prowadzonych badaniach naukowych przyjąłem następujący cel główny:

- **Ukazanie perspektywy temporalnej marzeń – formy zmian projektów marzeniowych w procesie całożyciowej autokreacji** (przeszłej, aktualnej i przyszłych zamierzeń).

6.4. Problemy badawcze

Precyzyjnie problem badawczy definiują Nachmiasowie, pisząc o nim, że jest bodźcem intelektualnym zmierzającym do wywołania reakcji w postaci konkretnych badań naukowych. warto przy tym pamiętać, iż nie każdy bodziec intelektualny wywołuje taką samą reakcję w postaci zainteresowania badawczego, ponieważ nie wszystkie mogą być poddawane empirycznym uzasadnieniom i nie wszystkie są wprost dostępne empirycznemu poznaniu[1].

Każde pytanie badawcze zawiera w sobie dwa składniki. Pierwszym jest dana określonego pytania, czyli całe pole znaczeniowe zakotwiczone w bazie teoretycznej zaciekawienia badacza. Składnikiem drugim jest niewiadoma pytania, która stanowi zagadkę domagającą się rozwikłania. O ile ta pierwsza daje nam pewnych przesłanek do analizy na podstawie posiadanej i zastanej już wiedzy, tak ta druga płaszczyzna popycha procesem badawczym z racji posiadania jakiejś luki wiedzowej. Jak wskazuje Krzysztof Rubacha, pytanie badawcze nie tylko wyróżnia się partykułą pytajną, ale winno ograniczać się do zmiennych obserwowalnych i wcześniejszej operacjonalizacji kluczowych pojęć. Sam zaś problem nie jest wolny od czynnika osobowego, czyli wypadkowej wysiłku badacza i osób badanych, poświęconego przezeń czasu, zainteresowania badacza, postawy obydwu stron, przekonań nimi rządzących i interesu jaki widzi badacz w powstaniu pracy opartej na jego badaniach (czy będzie to jedynie aspekt poznawczy, czy też praktyczny) [2].

Pozostając przy sferze osobowej problemu należy podkreślić, iż definiuje on również jednostkę badania[3]. Z uwagi na charakter przeprowadzonych badań spośród możliwych jednostek analizy[4] zdecydowałem się na analizę indywidualnych, niepowtarzalnych i osobliwych dla danej jednostki marzeń.

---

[1] Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych,* Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2001, s. 67.
[2] K. Rubacha, *Metodologia badań nad edukacją*, Wydaw. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 104-105, 111.
[3] A. Stasik, A. Gendźwiłł, *Projektowanie badania jakościowego*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, tom 1, s. 11.
[4] E. Babbie, *Podstawy badań społecznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 114-120.

W swojej dysertacji chciałem odpowiedzieć na nurtujące mnie pytania badawcze:

1. **W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do kreacji siebie seniora?**
2. **Jak badani bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku realizacji marzeń?**
3. **Jaką postawę przyjmują badani seniorzy wobec własnych marzeń (przeszłych, teraźniejszych i przyszłych)?**

6.5. Metoda badawcza

Metodą wykorzystaną w projekcie badawczym była metoda wielokrotnego studium przypadku. W swoich rozważaniach opierałem się na stanowisku Roberta K. Yin`a. Począwszy od tworzenia pytań badawczych, w których dominowała forma pytania „jak?", poprzez rezygnację z kontroli faktów behawioralnych, aż po koncentrowanie się jedynie na wewnętrznie doświadczanych faktach współcześnie dostępnych jednostce – zarówno we wspomnieniach jak i aktualnej ocenie stanu rzeczy.

W myśl tej metody istotne jest wyjaśnienie decyzji – dlaczego zostały one (takie a nie inne) podjęte, w jaki sposób tego dokonano i jaki skutek z nimi był związany. W moich badaniach chciałem poznać i wyjaśnić jakie decyzje wobec własnych marzeń podjęły osoby badane w toku wrastania i dojrzewania – czy działały na rzecz realizacji marzeń, czy też odwrotnie. Kluczowe było dla mnie określenie ich indywidualnej drogi realizacyjnej marzeń. Następnie interesowało mnie jak realizacja marzeń, bądź rezygnacja z ich realizacji, poprzez poszczególne jednostki przyczyniała się do ich autokreacji, wizji siebie i oceny życiowej.

Ważnymi wyznacznikami wyboru tej metody było dla mnie po pierwsze możliwość dokonywania pewnych uogólnień, jednak bez rozszerzania twierdzeń teoretycznych na populację czy też uniwersa. Po drugie metoda ta pozwalała mi odwoływać się do indywidualnych doświadczeń marzeniotwórczych jednostek, nie zaś jedynie pojedynczego przypadku marzeń. Po trzecie opisana przez R.K. Yin'a procedura poczynań w badanych metodą wielokrotnego studium przypadku[1] dobrze wpisywała się w proces pozyskiwania i gromadzenia danych na temat fenomenów – marzeń, a następnie poddawania ich analizie i wnioskowaniu. Skorzystałem z uznanych teorii naukowych.

[1] R.K. Yin, *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*, Wydaw. UJ, Kraków 2015, s. 41, 47, 52, 92.

Dokonałem wyboru przypadków z określeniem charakteru gromadzenia danych. W końcu wykonałem pierwsze studium przypadku, a za nim kolejne. Opracowałem z każdego z tych przypadków zapis ich opowieści, by na końcu wyciągnąć pewne wnioski z ogółu przypadków, dokonać pewnej modyfikacji istniejących teorii, określić praktyczne implikacje otrzymanych wyników i holistycznie podejść do marzeń jako kreatorów ludzkiej egzystencji.

Wielokrotne studium przypadku jest w stanie ująć fenomeny, jakimi są ludzkie doświadczenia, przeżycia i wszelkiego rodzaju stany psychiczne związane z projektowaniem i realizowaniem marzeń. Ważne jest jednak, jeśli się bazuje na czyimś indywidualnym przeżyciu (w tym marzeniach), by nie zapomniano o pięciu warstwach biografii podmiotu badanego o czym pisała Jadwiga Szymaniak:

- warstwy obiektywnych okoliczności (jak miejsce zamieszkania, warunki materialne, aktualna sytuacja seniora);
- warstwy subiektywnych doświadczeń (dotyczącej planów, obaw, lęków, pragnień, chęci, przeżyć osobistych, aż w końcu marzeń);
- warstwy wspomnień (wspomnienia, refleksje, powroty do przeszłości);
- warstwy języka i jego właściwości (oddawanie w sposobie mówienia swojego stanu ducha, swoich emocji, uczuć, obrazów pamięci);
- warstwy nadawania sensu (refleksji komentującej, próbującej dokonać swoistej oceny – bilansu życia u seniorów)[1].

Owe warstwy nie tyle ukazują historię określonego podmiotu, ale ujawniają jego tożsamość, zarówno tę społeczną jako członka określonej grupy, ale i osobistą – znaną tylko sobie i silnie bronioną przed innymi. Poprzez narrację jesteśmy w stanie wniknąć w tę osobliwą tożsamość i choć po części ją poznać.

Studium przypadku dąży do poznania środowiska doświadczanego przez osobę badaną[2]. To ukryte w jednostce środowisko to zbiór ludzkich subiektywnych przeżyć, systemów wartości, duchowości[3], które organizują dane indywiduum. Owe subiektywne przeżycia odzwierciedlane w opowieściach mogą łączyć w sobie dwie formy opowiadania: analogowe – opowiadania o przeżyciach zgodne z doświadczeniami

[1] J. Szymaniak, *Metoda biograficzna w pedagogice*, „Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość" 2013, t. X, s. 369-370.
[2] J. Wawrzyniak, *Oblicza starości…,* op. cit., s. 7.
[3] O. Czerniawska, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydaw. WSHE, Łódź 2007, s. 57.

jednostki, jednopoziomowe narracje; digitalne – włączające wymiar aktualnych doświadczeń, lub perspektyw, także tych przyszłościowych[1].

Nietrudno jest bowiem zauważyć, że to, co aktualnie jednostka czuje w stosunku do swoich marzeń z przeszłości jako podmiot bardziej świadomy z bagażem przeżytych lat, różni się od uczuć i przeżyć w odniesieniu do tych marzeń, gdy były one przez nią konstruowane i doprecyzowywane jako aktualny stan nieskażony analizą czasu i późniejszych doświadczeń. Co jednak istotne, na co wskazuje Danuta Urbaniak-Zając, ludzie mogą opowiadać swoje historie i są one ich historiami, nawet jeśli wydają się być wątpliwe lub same sobie zaprzeczać. W badaniach jakościowych, w tym w tych korzystających ze studium przypadku nie oceniamy osoby badanej, ale podążamy za jego opowieścią[2].

Interpretacja w metodzie wielokrotnego studium przypadku jest zawsze procesem trudnym i złożonym, ponieważ prowadzi do zapoznania się z konkretnymi wydarzeniami określonej osoby, często również tymi wyjątkowo osobistymi, czasem powszechnymi, lecz mającymi niezwykle indywidualny oddźwięk[3]. Za każdą bowiem przywoływaną historią marzeń osoby starszej podąża wysoki stopień retrospektywności i ponownego przeżywania tej sytuacji w sobie określony sposób dla danej jednostki. Uczy się ona siebie dzięki poszukiwaniu aspektów typowych i nietypowych[4] zachodzących w czasie procesu retrospekcji marzeń.

Indywidualne przeżycia kreują postawę seniora i stanowią integralną część składową jego osobowości[5]. One (w tym opisywane marzenia) w znaczącej mierze stanowią budulec do wyboru strategii przeżywania swojej starości i wyboru stylu swojego uczestnictwa. Doświadczenia jednostki są filarem jego podmiotowości. Zostawiają w nim swoje piętno i nieskazitelny ślad[6]. Przy użyciu metody studium przypadku jesteśmy w stanie ukierunkować zapatrywanie badawcze bezpośrednio na określonym wycinku życia człowieka – w tej pracy na marzeniach starszych wiekiem

[1] D. Urbaniak Zając, *Biograficzna perspektywa badawcza*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 22.
[2] Ibidem, s. 25.
[3] J. Wawrzyniak, *Oblicza starości*…, op. cit., s. 7.
[4] E. Dubas, *„Ja mam parę żyć"- uczenie się z własnej biografii (w świetle analizy jednego wywiadu),* [w:] *Uczenie się…,* op. cit., s. 200.
[5] J. Wawrzyniak, *Oblicza starości*…, op. cit., s. 8.
[6] A. Krawczyk-Bocian, *Biograficzne doświadczenie (nie)pełnosprawności w świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016, s. 17.

ludzi, nie zaś odwoływać się do całej biografii osoby badanej. Jednocześnie wszelkie wyjaśnienia pochodzą od niej samej i są jej subiektywną perspektywą[1].

6.6. Technika i narzędzie badawcze

Przyjętą przeze mnie techniką badań była technika wywiadu swobodnego – skoncentrowanego na marzeniach. Jako wywiad opierał się on na rozmowie zaakceptowanej przez obydwie strony[2], co jednak istotne cechowała go elastyczność, podatność na modyfikowane rozmowy w jej trakcie.

Wywiad ten, jako wywiad jakościowy, charakteryzuje się tym, że jest niestandaryzowany oraz nieustrukturyzowany. W jego trakcie rozmowa przebiega naturalnie. Brak ustrukturyzowania pozwala badaczowi na głębsze wniknięcie w daną problematykę. Aktywną rolę odgrywają w nim obydwie strony. Zarówno badacz jak i badany wchodzą w interakcję komunikacyjną. Rola badacza polega na mobilizowaniu do dzielenia się doświadczeniami poprzez budowanie przyjaznej dla obu stron atmosfery. Z tej racji niektórzy nazywają tę technikę rozmową nie wywiadem[3].

Warto jednak pamiętać, że dane zdobyte w czasie wywiadu swobodnego są odzwierciedleniem subiektywnych narracji osób. Ich zaletą jest możliwość wnikania w ludzkie doświadczenia i interpretacje faktów czynione przez rozmówców. Svetlana Gudkova[4] wymienia dwanaście aspektów wywiadów jakościowych, w tym wywiadu swobodnego, z perspektywy paradygmatu fenomenologicznego:

- świat życia – wywiad jako metoda rejestracji subiektywnych doświadczeń i ich znaczeń powiązanych z życiem codziennym badanych, ich rzeczywistością;
- znaczenie – za cel wywiadu uznaje się zrozumienie znaczenia głównych wyznaczników świata codziennego, życia badanych osób. Badacz ma za zadanie czytać między wierszami, zwracać uwagę na styl mówienia, gesty itd. – rejestrować ukryte znaczenia wypowiedzi;
- jakościowy – wywiad ma za zadanie dotrzeć do wiedzy jakościowej o różnych aspektach życia (np. marzeniach);
- opisowy – wywiad winien zachęcać do precyzyjnego opisu doświadczeń, emocji, uczuć, pragnień, dążeń ze strony badanego;

[1] R.K. Yin, *Studium przypadku…,* op. cit., s. 138.
[2] M. Kostera, P. Krzyworzeka, *Etnografia,* [w:] *Badania jakościowe…,* op. cit., tom 1, s. 175.
[3] S. Gudkova, *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] *Badania jakościowe…,* op. cit., tom 2, s. 116.
[4] Ibidem, s. 117.

- swoistość – dochodzenie do konkretnych indywidualnych znaczeń nie zaś ogólnych opinii;
- naiwność badacza – otwartość badacza na narrację, z uwzględnieniem nieoczekiwanych zwrotów (wysokie nasycenie wrażliwością i ciekawością z jego strony);
- zogniskowanie – badacz kieruje rozmową poprzez wytyczanie tematyki wywiadu i wskazywanie jego istotnych wymiarów;
- niejasność – zwracanie przez badacza uwagi na pojawiające się niejasności i niespójności wypowiedzi, poznawanie źródeł tych niejasności zarówno w rozmówcy, jak i w sobie czy otoczeniu;
- zmiana – wywiad to proces, w którym może dojść do zmiany opisu podejmowanego tematu i zmiany przypisywania mu znaczeń;
- wrażliwość – potrzeba dużej wrażliwości ze strony badacza na problemy badanego i poruszane przez niego kwestie;
- interakcja – wiedza w czasie wywiadu jest tworzona na bazie obopólnej relacji;
- pozytywne doświadczenie – wywiad może nieść ze sobą cenne doświadczenia dla badanego, nieść ulgę, radość, ale i wywoływać strach czy lęk. Konieczne jest śledzenie ze strony badacza reakcji badanego i umiejętne reagowanie na jego stany.

Dla zachowania precyzji warto dookreślić, iż wywiad wykorzystany w badaniach miał postać wywiadu indywidualnego, gdzie rozmowa toczy się z pojedynczą osobą, nie zaś z grupą[1]. Łączenie doświadczeń marzeniowych osób starszych byłoby irracjonalne i rodziłoby dyskomfort u badanych.

Ważne w badaniu marzeń stało się, w przygotowanym wywiadzie, uwzględnienie różnych perspektyw temporalnych marzeń oraz zadbanie w czasie wywiadu o poszanowanie intymności i swobody wypowiedzi[2]. Pozwoliło mi to odkryć nie tylko pewne fakty odnoszące się do marzeń, ale także uchwycić frekwencje, pola semantyczne czy określone i uniwersalne konteksty[3], których nie mógłbym rozpoznać przy zakłóceniu swobody opowieści własnej historii.

[1] K. Rubacha, *Metodologia badań…*, op. cit., s. 135.
[2] B. Bartosz, M. Żurko, *Badanie narracyjne w podejściu interpretatywnym – wskazówka metodologiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja" 2014, nr 68(4), s. 28.
[3] E. Dubas, *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny? (Propozycja)*, [w:] *Uczenie się…,* op. cit., s. 242-244.

Wywiad swobodny pozwolił na ekspresję siebie osób badanych. Pierwszorzędną rolę grają w nim nie tylko wypowiadane słowa (choć stanowią klucz do zrozumienia wielu spraw), ale także całość sytuacji narracyjnej – gesty osoby badanej, jej stosunek do ujawnianych historii życia, np. poprzez przejawiane emocje, jak i sposób mówienia. W tego rodzaju wywiadzie mamy do czynienia z tzw. „efektem podmiotu”[1], który odkrywa przed badaczem swoją tożsamość, a czasem czyni to również przed samym sobą.

6.7. Teren badań

Wszystkie osoby badane zamieszkiwały teren Małopolski i pochodziły z Chrzanowa (4 osoby), Trzebini (1 osoba), Zakopanego (1 osoba) i Krakowa (1 osoba).

Miastem o największych zasobach senioralnych jest Kraków posiadający liczne uniwersytety trzeciego wieku (14), kluby seniora (24), centra aktywności seniora (41)[2], domy pomocy społecznej (14)[3], miejskie dzienne domy pomocy społecznej (12)[4]. Dla porównania w Chrzanowie mamy jeden UTW, dwa kluby seniora, jeden dom pomocy społecznej (dodatkowo drugi powiatowy w Płazie). W pobliskiej Trzebini funkcjonuje jeden UTW i jeden klub seniora. W Zakopanym działa po jednym UTW, domu pomocy społecznej, klubie seniora i centrum aktywności seniora. To jedynie dane oficjalne i mogą się różnić jeśli chodzi o faktyczne zagospodarowanie aktywności seniorów.

Tabela 7. Dane demograficzne miast

L.P.	Miasto	Liczba mieszkańców	Gęstość zaludnienia osób/km²	Wskaźnik starości w %[5]
1.	**Chrzanów**	37 123	968,8	24,8
2.	**Kraków**	767 348	2 347,7	23,1
3.	**Trzebinia**	19 954	624,7	22
4.	**Zakopane**	27 266	323,6	24,1

*Stan na rok 2017

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Małopolska – podstawowe informacje,* https://www.polskawliczbach.pl/malopolskie [dostęp: 01.02.2020].

[1] Ibidem, s. 65-66.
[2] https://dlaseniora.krakow.pl/, [dostęp: 01.02.2020].
[3] https://www.bip.krakow.pl/, [dostęp: 01.02.2020].
[4] http://www.mddps.krakow.pl/, [dostęp: 01.02.2020].
[5] Osoby w wieku poprodukcyjnym.

Warto jednak zwrócić uwagę na dysproporcję w liczbie ludności w poszczególnych miastach (tabela 7). Ważną działalnością pobudzającą potencjały senioralne stanowią oferty bibliotek (prężnie działająca miejska biblioteka w Chrzanowie jest tego dobrym przykładem), muzeów, kin oraz innych ośrodków kultury.

6.8. Organizacja oraz przebieg badań

Pomysł na badania jest wynikiem zainteresowania się problematyką marzeń i skonfrontowania doniesień naukowych z odczuciami osób, z którymi współpracuję realizując projekty społeczno-edukacyjne – mowa o seniorach. Dostrzegłem znaczącą lukę w badaniach na temat marzeń osób starszych (większość opracowań bazowała bowiem na opisie marzeń dzieci) i ich znaczenia w autokreacji. Tym samym postanowiłem zbadać ten wycinek rzeczywistości.

Badania z wykorzystaniem metody wielokrotnego studium przypadku (w mojej ocenie najtrafniejszej w opisie fenomenów człowieka – marzeń) były przeprowadzone w okresie od lipca 2018 roku do końca stycznia 2019 roku. Był to odpowiedni czas zapewniający swobodę wypowiedzi i niwelujący obawy o konieczność pośpiechu we wzajemnych rozmowach. Dla każdej osoby badanej był przewidziany jeden dzień na badania zasadnicze, poprzedzony spotkaniami w celu lepszego poznania się i zbudowania zaufania. Po samym wywiadzie następowało spotkanie podtrzymujące relacje wzajemne. Zrezygnowałem ze sztywnego określenia czasu badania i nie ograniczałem się do jednego spotkania. Wykorzystałem formę wywiadu swobodnego wydłużonego[1]. W praktyce okazało się, iż po jednym dniu badani mieli przekonanie o zupełności wyczerpanego tematu. Chcieli jednakże nadal utrzymywać kontakty i mieć możliwość ewentualnego dalszego tworzenia badań.

Po każdej przeprowadzonej rozmowie – wykonaniu pierwszego studium przypadku – dokonywałem transkrypcji nagrań i opracowania indywidualnego przypadku z uwzględnieniem pozawerbalnych znaków i komunikatów. Otrzymałem siedem arkuszy i 2 567 wersów transkrypcji. Proces transkrybowania trwał sześć tygodni, by nie pominąć żadnego ważnego elementu rozmowy (w tym komunikatów pozawerbalnych). Najdłuższa transkrypcja dotyczyła rozmowy z Panem Adamem

[1] R.K. Yin, *Studium przypadku…,* op. cit., s. 142.

i liczyła 456 wersów, zaś najkrótsza odnosiła się do rozmowy z Panią Alicją i liczyła 234 wersy.

Po tej żmudnej pracy przystąpiłem do analizy, którą rozpocząłem od ustalenia schematu komunikacyjnego: wyłonienia ważnych fragmentów, opisów i argumentacji. W toku opracowywania indywidualnych przypadków uwidoczniły się zbiory zagadnień odnoszące się do postawionych w pracy pytań badawczych. Pozwoliły one dokonywać płynniejszej analizy badanych przypadków i wyciągania z nich określonych wniosków.

Tabela 8. Zbiory zagadnień w analizie indywidualnych przypadków

Problem	Zagadnienia
1.	Istota marzenia według seniorów.
	Marzenia kluczowe w przeszłości, tzn. takie, którym przypisywano największą wagę i które wpłynęły na wybory życiowe danej jednostki.
	Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych w dzieciństwie, młodzieńczości, wczesnej dorosłości, średniej dorosłości i późnej dorosłości.
	Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie (rodziny, edukacji, pracy, fizyczności, czasu wolnego).
	Kreacja marzeniowa w odniesieniu do własnego życia społecznego i kulturalnego (relacje z innymi, kontakty społeczne, udział w grupach formalnych i nieformalnych, rozwój sfery kulturalnej).
2.	Czynniki (w tym konkretne osoby), które przyczyniły się do realizacji marzeń.
	Bariery (w tym konkretne osoby) realizacji marzeń.
	Ogólne zadowolenie i satysfakcja z życia w odniesieniu do tworzonych marzeń.
	Poziom zadowolenia z własnej aktywności i funkcjonalności w kontekście realizacji marzeń osobistych.
	Satysfakcja z własnego życia społecznego (kontaktów i aktywności społecznej) i kulturalnego (uczestnictwa w kulturze i jej tworzeniu) w kontekście marzeń własnych.
3.	Refleksje osób starszych wobec własnych marzeń wobec spełnionych i niespełnionych.
	Przedmiot marzeń w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
	Marzenia kluczowe „dziś”.
	Zmiany projektów marzeniowych w toku życia jednostki.
	Aktualna sytuacja życiowa jednostki i jej znaczenie dla marzenia.
	Marzenia niezrealizowane, które jednostka planuje jeszcze zrealizować.

Źródło: Opracowanie własne.

Istotnymi umiejętnościami przydatnymi w badaniach i wynikającymi ze specyfiki obranej metody badawczej były: umiejętność wsłuchiwania się w opowieści osób badanych (1), elastyczne podejście do badań bez wcześniej określonego scenariusza, czy też kwestionariusza (2), unikanie wszelkich form spłaszczeń wysłuchanych historii (3), otwartość na sprzeczności w trakcie opowieści (4), unikanie uprzedzeń wobec pozyskiwanych nawet skrajnych doświadczeń (5), zachowanie specjalnych środków niepozwalających na identyfikację jednostek objętych badaniem

(6). Badania były tak przeprowadzane, co jest zgodne z warsztatem tej metody, by zachować poufność i prywatność, a przy tym nie zmuszać do dzielenia się doświadczeniami marzeniowymi bez zgody badanego[1].

6.9. Charakterystyka osób badanych

Organizacja i przebieg badań w dużej mierze zależą od sposobu doboru osób, z którymi badacz będzie przeprowadzał rozmowę – wywiad. W metodach jakościowych zwraca się uwagę na wyjątkowość, niepowtarzalność, jednostkowość, subtelność i niezwykłość doświadczeń jednostki bez wyliczeń numerycznych i pomiarów statystycznych.

[1] R.K. Yin, *Studium przypadku…,* op. cit., s. 103-110.

Schemat 24. Charakterystyka osób badanych

Źródło: Opracowanie własne.

Ze względu na niepowtarzalny i osobisty charakter marzeń danej jednostki zdecydowałem się na wykorzystanie nieprobabilistycznego doboru próby, tj. tego nieopartego na losowaniu. Uszczegółowiając był to dobór celowy[1].

Wybór tych osób wynikał ze znajomości ich bogatej historii życia. Miał na celu ukazanie siły marzeń w autokreacji całożyciowej. Poza pozytywnym obrazem ich życia miał ukazywać przeżywane przez nich kryzysy i troski dnia codziennego, które nie pozbawiły ich wewnętrznej motywacji do spełniania się. Chciałem poprzez pozytywny obraz kreacji marzeń, nie pomijając jednak zdarzeń krytycznych i czynników destabilizujących, złamać nadal funkcjonujące w społeczeństwie pesymistyczne ukazywanie starości. Tylko dzięki aktywnym i uczestniczącym osobom mogłem ukazać możliwości marzeń, ukazać ich wartość i prawdziwe funkcje projednostkowe.

W badaniach wzięło udział siedem osób. Były to osoby w wieku dojrzałej starości (75-90 lat), którzy reprezentują rozmaite organizacje aktywizujące ich na różnych podłożach, w tym głównie te należące do UTW i klubów seniora oraz jedna osoba w wieku wczesnej starości (Pani Krysia mająca 67 lat, ale jednoznacznie określająca się mianem starca).

[1] E. Babbie, *Podstawy*..., op. cit., s. 211-212.

Najstarszą rozmówczynią była Pani Ewa mająca 89 lat. Pozostałe osoby to: Pani Alicja mająca 79 lat, Pani Józefa mająca 81 lat, Pani Janeczka mająca 79 lat, Pan Adam mający 82 lata i Pan Zdzisław mający 77 lat. Zatem w badaniu uczestniczyło pięć pań i dwóch panów. Wszyscy udzielali się w swojej społeczności lokalnej, działali przy bibliotekach miejskich, domach kultury. Prezentowali swój warsztat artystyczny poza miejscowością zamieszkania, starowali w konkursach i pokazach. W pełni korzystali z przynależności do organizacji. Niektórzy udzielali się także w Kościele.

Kryterium doboru badanych była zatem ich dostępność. Osoby badane miały mieszkać oraz aktywnie działać w UTW i klubach seniora na terenie województwa małopolskiego. Słuchaczami UTW było 6 osób, uczestnikami klubów seniora 2 osoby. Ponadto część z nich była członkami amatorskich grup artystycznych.

Rozdział VII
Siła marzeń w kreacji siebie osób badanych

W rozdziale tym starałem się odpowiedzieć na pytanie: W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do autokreacji seniora? By znaleźć odpowiedź, dokonałem charakterystyki marzeń poprzez analizę wypowiedzi badanych, to znaczy zdefiniowałem je dzięki ich rozumieniu, wyłuskałem cechy jakie im przypisują i znaczenia jakie im nadają.

Następnie przeszedłem do opisu marzeń kluczowych w przeszłości, którym badani przypisywali duże znaczenie i które wpłynęły na dokonywane przez nich wybory życiowe. Zostały one ukazane z perspektywy biegu życia, tj. od dzieciństwa, poprzez młodzieńczość, wczesną i średnią dorosłość aż po późną dorosłość.

W dalszej kolejności zaprezentowałem marzenia osób starszych w odniesieniu do kreacji samego siebie w różnych aspektach życia, w tym w aspekcie osobistym, kulturalnym (współtworzenia kultury) i społecznym.

7.1. Rozumienie marzeń

Podobnie jak wiele jest naukowych definicji i prób charakterystyki marzeń, tak zwykły człowiek ma prawo do rozumienia tej osobistej i osobliwej sfery w sobie właściwy i unikatowy sposób. Każda badana osoba dokonywała indywidualnej charakterystyki marzeń. W swoich badaniach, celem porównania stanowisk, uwzględniłem jedną znacznie młodszą Narratorkę (która sama siebie jednoznacznie określała mianem starszej kobiety), porównując jej stanowisko ze stanowiskiem osób po 75. roku życia.

Pani Krysia, lat 67, traktowała marzenia jako bodziec stymulujący ją do działania: *…to nakręca bardzo.* [duża żywiołowość w komunikacji niewerbalnej w postaci gwałtownych ruchów dłoni] *Wie pan, takie marzenie to człowieka* ***nakręca***[1]. Narratorka, definiując marzenia, była pobudzona. Dostrzegała wielką rolę marzeń w osobistym rozwoju: *Dla mnie to jest taki* ***bodziec*** *do czynienia czegoś, do działania*. Owo „czynienie czegoś" nie odnosiło się tylko do swojej osoby, było silnie skorelowane z osobami bliskimi i znaczącymi. W szerszym znaczeniu odnosiło się także do otoczenia społecznego i pracy na jego rzecz. Istotną cechę marzeń dostrzegłem w słowach: *Trzeba marzyć, bo* ***marzenia dają taki cel w życiu***. *Bo to inaczej bez*

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

marzeń, nawet ludzie, którzy są materialnie nastawieni na świat, to oni też marzą, nawet o tych pieniądzach, ale nie wyobrażam sobie, żeby ktoś nie marzył. Pani Krysia, z przekonaniem opowiadała się za nierozerwalnością życia człowieka z jego duchowym przeżywaniem w postaci fantazjowania i tworzenia marzeń. Poza ewidentną funkcją marzeń, jaką jest animowanie i aktywizowanie człowieka, ukazała, że te – czasem nieokiełznane twory ludzkiej fantazji – mogą przeradzać się w cele życiowe i popychać człowieka do realizowania siebie. Nakreśliła wychowawczą funkcję marzeń i zarazem konieczność dojrzałego do nich podejścia. Mówiła: *A ja uważam, że marzenie to taki bodziec do działania. No nie po trupach, bo to marzenie dobrze, żeby ktoś podpowiedział młodym ludziom, że marzenia nie wszystkie są do realizacji. Bo porsche sobie ktoś wymarzy, a nie zarabia tyle, to skąd weźmie?*

Takie stanowcze i odpowiedzialne podejście do marzeń pojawiało się wielokrotnie w wypowiedziach Narratorki. Wskazywała także na konieczność integracji pokoleń w budowaniu tejże odpowiedzialności w odniesieniu do transmisji mądrości życiowej w procesie wychowania i socjalizacji. Owo podpowiadanie młodym ludziom jest koniecznością wzajemności. Odnosząc się do cech marzeń osób młodych w ujęciu B. Dymary, można rzec, że ich żywiołowość i brak zahamowań u młodego człowieka powinny spotkać się z mądrością życiową osoby dorosłej, która nie będzie ograniczać, a przestrzegać i naprowadzać na odpowiednie ścieżki realizacji siebie. Kolejną dostrzeżoną cechą marzeń było stwierdzenie: *…marzenia nie wszystkie są do realizacji*. Nawet, jeśli postulat realizacji jest wpisany w marzenia, to każdy człowiek tworzy takie fantazje, które z różnych powodów nie będą mieć odzwierciedlenia w realnym życiu. Warto zdawać sobie z tego sprawę i mieć świadomość ograniczeń, tutaj natury ekonomicznej, finansowej (wspomniany samochód marki porsche).

No ale marzenia, które są do zrealizowania, to potrafią człowieka ***budować****. Bo jak zrealizujesz, to masz następne marzenie. Wie pan, to tak idzie jedno za drugim*. W tej wypowiedzi dostrzec można terapeutyczną i kreacyjną funkcję marzeń, które tworzą człowieka i stają się dla niego celem życia. Narratorka daje argumenty przemawiające za słusznością analiz D. Demetrio, dotyczących ich cykliczności. Marzenia bowiem nie da się zamknąć w jednej formie realizacji. Ich tworzenie i realizacja jest procesem niekończącym i stale odnawiającym się.

Również dla Pani Alicji, lat 79, marzenia były *drogą do realizacji pewnych celów, bo każdy musi mieć jakieś marzenia.* W swoich rozważaniach dotyczących marzeń Pani Alicja utożsamiała marzenia ze swoimi celami życiowymi. Stanowczo

opowiadała się za koniecznością ich tworzenia, ale i realizowania. Nie wyobrażała sobie, by ktoś nie mógł tworzyć marzeń i chciał porzucić tę formę ludzkiej aktywności wyobrażeniowej, a potem twórczej. Oznajmiła w dalszej części wypowiedzi, że: *Bez nich życie byłoby bez sensu.* Zatem sens życia upatrywała w tworzeniu marzeń i przeobrażaniu ich w cele życiowe. Wymieniła jedną z cech marzeń, która jej zdaniem jest kluczowa w toku rozwijania się jednostki i nabierania doświadczeń życiowych: *Bo marzenia się zmieniają jak te podróże.* Owe podróże często pojawiały się w narracji i do nich sprowadzana była większość marzeń.

Zupełnie odmienny sposób definiowania marzeń zaprezentowała Pani Ewa, lat 89. Skupiła się ona jedynie na osobistym podejściu do nich. Nie chciała podawać żadnej ogólnej definicji, bo nie miałaby ona personalnego charakteru. Stwierdziła: *To jest **stan**, bym powiedziała taki, który wprowadza mnie w dobry humor.* Marzenia zatem przynoszą jej lepsze samopoczucie, poprawiają jej humor i są stymulatorem dobrych myśli. Było to bardzo osobiste zdefiniowanie marzeń odniesione jedynie do swojej osoby, choć tę definicję, w mojej ocenie, można także przenieść na pozostałe osoby, które traktują marzenia jako formę fantazji i wizji siebie. Pani Ewa swoją wypowiedź doprecyzowała, podając następujący przykład: *Na przykład ja bardzo lubię marzyć przed pójściem spać. Kładę się do łóżka i właśnie swoje marzenia wtedy mi przychodzą, odpowiednio takie pozytywne myśli. I to mnie wprowadza w dobry nastrój. I mogę sobie spokojnie wtedy zasnąć.* Marzenia były dla niej formą relaksu i refleksji przed snem. Pobudzały pozytywne myśli, które z kolei pozwalały jej w dobrym nastroju zasnąć. Przechodziły zatem z poziomu świadomościowego do snu. Pani Ewa doświadczała kontynuacji mało sprecyzowanych myśli przed snem w formie wyraźnych zdarzeń sennych. Dostrzec można tu elementy freudowskiej koncepcji marzeń sennych opisywanych w części teoretycznej pracy.

Natomiast Pani Józefa, lat 81, definiując marzenia odnosiła je do osobistych pragnień i potrzeb. Marzenia były dla niej realizacją siebie. Były zaspokojeniem potrzeb, które miała w swoim życiu. Definiowała je następująco: *Marzenia to **zrealizowanie moich potrzeb i pragnień**, tego co sobie tam chciałam, by się zrealizowało.* Były one rozumiane, podobnie jak u Pani Ewy, bardzo osobiście i stricte w odniesieniu do swojej osoby. Traktowała czynność związaną z tworzeniem marzeń za czynność równoznaczną z koniecznością ich realizacji. Marzenia wynikały z ludzkich potrzeb i z chęci. Marzenia, podobnie jak bodźce u Pani Krysi 67, to chęć zrobienia czegoś, posiadania czegoś. Była przekonana, że dążąc do realizacji marzeń, człowiek

nie wszystkie jest w stanie zrealizować. To kolejna osoba, która dostrzega tę cechę marzeń – ich potencjalność. Mówiła: *Czasem się realizuje, a czasem się nie zrealizuje.*

Obszerną definicję marzeń podała Pani Janina, lat 79. Marzenia dla niej to pewne wyobrażenia o moim „chcę". Były one dla niej równoznaczne ze stawianymi sobie celami, ukierunkowanymi dążeniami, a zarazem spontanicznymi myślami czy obrazami pojawiającymi się podczas tych myśli. Łączyła zatem ich spontaniczność z planowaniem. Jej zdaniem człowiek tworząc marzenia nie musi na początku zastanawiać się nad ich realnością i możliwością wcielenia w życie. Może je swobodnie modyfikować. Dzięki zaangażowaniu człowieka rzeczywistość weryfikuje ich potencjalną sprawczość. Marzenia w wypowiedzi Narratorki jawiły się jako nieokiełznane (autystyczne[1]) fantazje wykraczające poza doświadczane tu i teraz. To nieoszlifowane i nieuporządkowane myśli, wyobrażenia.

Definiowała je następująco: *Marzenia to są pewne takie **wyobrażenia**. Takie wyobrażenia o czym, o kimś, co **chciałabym mieć** czy jakieś **dążenie do** jakiegoś określonego **celu** wymarzonego – nie myśląc na razie czy to jest realne, czy też nierealne. Takie spontaniczne myśli. Jak to się mówi – bujanie w obłokach. A potem co z tego wyjdzie, to życie pisze swój scenariusz. Potem się robi jakąś poprawkę do tego.* Narratorka zwróciła także uwagę na możliwość modyfikacji marzeń w toku operacjonalizacji i realizacji. Nie jest to coś raz danego bez sposobności zmian. Na koniec dodała: *Ja tak myślę*, by jeszcze silniej podkreślić, iż to tylko jej osobisty sposób definiowania marzeń. Wszystkie jakiekolwiek definiowane zjawiska kończyły się podobnym stwierdzeniem. Narratorka bardzo chciała, by słuchacz wiedział, że to jej rozumienie zjawisk, nie zaś rozumienie zapożyczone z literatury, która stanowiła dla niej wielką wartość.

Pan Adam, lat 82, nie potrafił, ale i nie chciał podać ogólnej definicji marzeń (*To jest bardzo trudne*). Wymienił jego zdaniem najważniejsze ich cechy:

1) Labilność - *I one siłą rzeczy się zmieniają w ciągu życia.*
2) Pozytywne nasycenie emocjonalne – *... marzenia to jest piękna rzecz.*
3) Niespójność z rzeczywistością - *... marzenia marzeniami, a rzeczywistość rzeczywistością.*

Ostatnia cecha wynikała z osobistych doświadczeń i osobistego przekonania o snuciu marzeń jako alternatywy dla rzeczywistości. Większość marzeń jego zdaniem

[1] Określenie zaczerpnięte z T. Maruszewski, *Psychologia poznania…*, s. 342.

nie znalazła ścieżki realizacji i dlatego podał tę cechę. Nie chciał się wdawać w głębsze analizy.

Pan Zdzisław, lat 77, skonstruował swoją definicję marzeń, opierając się na osobistych odczuciach na ten temat. Podobnie jak pozostali Rozmówcy nie chciał posługiwać się podręcznikowymi oznaczeniami. Marzenia były dla niego czymś fascynującym, co go przekonywało do działania, bycia w danym miejscu, tworzenia (funkcja animacyjna). Mówił: *Marzenia, coś co* ***fascynuje*** *i chciałoby się tam być, a czasami nie da.* Owe *czasami nie da* pojawiało się u większości rozmówców. Ta cecha marzeń jest najbardziej identyfikowalną cechą. Wszyscy Narratorzy byli przekonani, że nie da się zrealizować każdego marzenia, że niektóre są z góry skazane na niepowodzenie. Opisywał własne odczucia odnoszące się do sfery marzeń: *Czasami tak mi się wydawało, mam takie dziwne sny, że jestem w czwartym wymiarze i nie wiem jak wrócić na Ziemię. To już jest chore. Budzę się cały mokry, spocony.* ***To jest przerażające*** [śmiech]. Czas budowania marzeń, ale i koszmarów, łączył się u niego wychodzeniem poza rzeczywistość w trakcie snu. Nieraz czuł przerażenie z tego powodu. Dziwił się, że jego umysł potrafi oderwać się od rzeczywistości i mieć tak dalece posunięte wyobrażenia. Wiązał je z marzeniami, ponieważ w trakcie ich powstawania również odrywa się od tego, co jest tu i teraz. Marzenia zatem były też dla niego swoistym przekaźnikiem doświadczeń wyobrażeniowych spoza realności.

7.2. Marzenia w kontekście wyborów i planów życiowych

Dla lepszego zrozumienia cykliczności marzeń oraz ich znaczenia w toku rozwoju jednostki istotne jest wskazanie pewnych etapów egzystencji wraz z kluczowymi dla nich marzeniami. Każdą opowieść serca (jak pisała O. Czerniawska wspominana w części teoretycznej pracy) przedstawię odnosząc się do poszczególnych etapów życia Narratorów.

7.2.1. Dzieciństwo

Pani Krysia w dzieciństwie swoje marzenia kierowała w stronę artystyczną. Mówiła: *W dzieciństwie to marzyłam, ponieważ troszkę rysowałam, no to w dzieciństwie marzyłam, że będę wielkim malarzem i będę…,* [milczenie] *i będę,* [uśmiech] *i marzyłam nawet o spotkaniu z Picassem. Tak i to były dla mnie takie absoluty w tych moich marzeniach. Od dziecka to było, od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Chodziłam na rysunki, pan profesor powiedział, że mam dobre kolory, że tylko muszę*

się rysunków nauczyć i tak dalej. Marzenie o byciu artystką formatu Pablo Picasso dawało jej ogromną nadzieję i siłę, a co za tym idzie popychało ją do doskonalenia swojego warsztatu artystycznego. Użyła słowa „absolut", by podkreślić wagę, jaką nadała temu marzeniu. Będzie ono w dalszej drodze jej towarzyszyć i odciskać się na dokonywanych wyborach życiowych. To nie było chwilowe zainteresowanie, lecz konkretny plan na swoje życie.

Pani Alicja wracając do dzieciństwa nie potrafiła odnaleźć szczegółowych marzeń. Uważała, że jej dzieciństwo szybko zostało przerwane najpierw obowiązkami domowymi (pomoc rodzicom), a potem wczesnym małżeństwem przed osiągnięciem 18. roku życia. Mówiła: *W dzieciństwie? Trudno, żebym miała jakieś marzenia, dlatego że w jakiś sposób krótkie było to dzieciństwo, bo to do 18 lat, prawda. Ponieważ miałam jeszcze dwie młodsze siostry, to wokół tego koncentrowało się jakoś życie, ponieważ wtedy nie było jakichś tak atrakcji, które mógłby sobie zamarzyć.* Narratorka często zajmowała się swoim młodszym rodzeństwem jako najstarsza spośród nich. Zapewniała im rozrywkę, bawiła się z nimi, ale też często sprawowała nad nimi opiekę, gdy rodzice byli pochłonięci obowiązkami.

Po dłuższym namyśle stwierdziła, że w odniesieniu do marzeń dziecięcych, to już wówczas pojawiały się fantazje o podróżach i zwiedzaniu nowych miejsc. Wspomniała: *I nie umiem sobie przypomnieć, żebym w dzieciństwie coś, gdzieś, o czymś marzyła. Też wędrowałam ciągle, bo do tego ZHP należałam. Nie, to nie ZHP było, inaczej się nazywało. Nawet nie pamiętam. W każdym razie związane z młodzieżą, więc te wycieczki takie po lasach okolicznych i tak dalej. Wyjeżdżać z rodzicami, nigdy nie wyjeżdżałam, żeby to było moim realizowanym marzeniem. Więc potem sama realizowałam.*

Pani Alicja z żalem wspominała niemożność wyjazdów z rodzicami spowodowany ich ciężką pracą i ogromnymi obowiązkami spoczywającymi na nich. Nie chciała jednak ujawnić szczegółów odnoszących się do swoich rodziców. Wyczuwalny był jednak zawód spowodowanym brakiem sposobności do realizacji marzenia o wspólnych wyjazdach. Swoje wyjazdy uskuteczniała jako harcerka. Podczas różnych obozów mogła oderwać się od spraw bieżących i po części realizować marzenia o zwiedzaniu. Zdanie o samodzielnym wyjeżdżaniu jest swoistym wyrazem przeradzania się marzenia o podróżach w cel życiowy. O ile w dzieciństwie samo podróżowanie było jej marzeniem, o tyle w późniejszych okresach życia był to już cel życiowy, a marzeniami stawały się kierunki podróży.

Pani Ewa podała jedynie jedno marzenie, które jej towarzyszyło przez całe dzieciństwo. Było to marzenie o pozostaniu ojca razem z nią i mamą. Opisała to w następujący sposób: *Tak była mała Ewa. Ach…, miałam kłopoty z rodziną. Rodzinne tzn. tata z nami nie mieszkał. Myśmy się wyprowadził od ojca. W 49. roku tośmy wylądowali u babci. Z tym, że ojciec przyjeżdżał tutaj regularnie na święta. Zawsze był, wszystko było ok. Nie miał, że tak powiem, stałych partnerek, ale niemniej marzyłam sobie, żeby ojciec była razem z nami.* Narratorka z ogromnym trudem powracała do tych wspomnień. Towarzyszył jej smutek wyrażony w sposób mimiczny i w postaci innej barwy głosu. Bardzo pragnęła, by ojciec pozostawił inne partnerki i wrócił do nich. To się jednak nie spełniło.

Wspominała: *Na stałe. No…, ale to się nie spełniło. Cóż zrobić. Tak to bywa czasami. Dopiero pod koniec życia, zresztą ojciec przy mnie umierał, no to nie było nic przyjemnego, to jeździłam do niego do Katowic do szpitala. Jeździłam do niego nocami, a siostra moja siedziała w ciągu dnia. No, ale to trwało jakieś dwa tygodnie. No i to się nieprzyjemnie skończyło, ale co zrobić. Takie jest życie.* To przywiązanie do ojca nie pozwalało jej pozostawić go, zapomnieć o nim, zwłaszcza gdy przyszła ciężka i nagła choroba. Opiekowała się nim, troszczyła się o niego aż do śmierci. Narratorka obwiniała ojca za przekreślenie jej marzeń o pełnej rodzinie. Wybaczyła mu, mimo że nie chciał wrócić do rodziny.

Bardzo drobiazgowo i przejmująco o swoim dzieciństwie opowiadała Pani Józefa. Jej marzenia z tego okresu nie przypomniały jednak marzeń dziecięcych. Odnosiły się do aktualnej sytuacji politycznej kraju: *Wie Pan w tym czasie jak ja byłam młoda, to się marzyło, żeby nie było wojny. To było jeszcze przed tym jak Niemcy weszli do Polski.* W dalszej części opowiadała o niesamowitych przeżyciach, które przyczyniły się do takiego spłaszczenia marzeń. To nie były tylko marzenia o braku wojny, ale również o zapanowaniu upragnionego pokoju i spokoju.

Pani Józefa wspominała o swoim przerażeniu, lękach i zaniepokojeniu. Jako dziewczynka silnie przeżyła zniewolenie wojenne. Wspominała: *My jako dzieci byliśmy bardzo przestraszone tymi Niemcami, ponieważ Zakopane było takim ośrodkiem wypoczynkowym dla takiej wysokiej generalicji niemieckiej. Natomiast ci, którzy zostali, bo część ludzi od razu pozabijali, a część gdzieś dopadli, zresztą była godzina policyjna, więc za to też się siedziało, lub zabijali. No to wtedy myślało się, żeby był tylko spokój, żeby Niemcy nie przyszli.* Opisując swoją miejscowość – Zakopane, z bólem wracała do tamtych chwil, w których obawa o własne życie i własne bezpieczeństwo była

codziennością. Opowieści towarzyszyły liczne przestoje i zatrzymania się. Było to spowodowane skalą nagromadzonych emocji i powrotem przeżyć sprzed lat. Z poruszeniem opowiadała o czasach, gdy należała do harcerstwa i w ramach pierwszych zajęć zabrano ich do wysokiej generalicji, do ich siedziby w Zakopanem mieszczącej się nieopodal jej domu. Po wojnie, w czasie okupacji: *No to jak się wojna skoczyła, no to ja byłam już w trzeciej klasie, w zuchach. To nie było harcerstwo, tylko dla małych dzieci - zuchy. I tam nas zaprowadzili właśnie do…, wie Pan tam, gdzie wypoczywali wysokiej generalicji Niemcy. I to były, wie Pan, trzy takie przedwojenne wille wypoczynkowe, dla takich przedwojennych polskich notabli. I tak w jednym zrobili taką katownię. Jeden dom po wojnie został zniszczony. I jeden został. I w tym jednym wypoczywali Niemcy, wysokiej rangi. Wie pan, jak ja sobie to przypominam, bo ja jako dziecko, jak byliśmy mali, to jeszcze zaglądaliśmy przez te szpary. Tam było wszystko zarośnięte. Płotek był a potem jeszcze takie krzewy, takie wysokie, przycinane. Ale myśmy były małe i tam żeśmy zerkały. No to tak mi było żal, bo tu taka bieda, a oni sobie leżeli na tych leżakach, a to słoneczko im świeciło, a muzyka im gra, eleganckie damy przychodzą, panowie całują w rękę, tacy mili byli. A to byli ci, co wiedzieli, co się dzieje w następnym domu. A myśmy w następnym domu widzieli jak oprawcy w okropny sposób tych ludzi mordowali. No to tam nam wszystko pokazali. Ja sobie myślałam, jak byłam większa, po co nam to pokazywali? Nikt może w to nie uwierzyć, jak nie widział.*

Opis łączył się z drżeniem głosu i dłoni. Mimo, że minęło już tyle lat od tych wydarzeń, bolesne wspomnienia były ciągle żywe w Pani Józefie. Równie traumatycznie wspominała swój czas w szkole podstawowej. Z niechęcią przypomniała sobie nazwisko ówczesnego dyrektora szkoły. Wywoływał wówczas w niej ogromny lęk i przerażenie. Był dla niej podobnym oprawcą dla swoich uczniów i nauczycieli. Mówiła: *Ja do szkoły zaczęłam chodzić, kiedy dyrektorem szkoły był Kasudre. Tak to nazwisko pamiętam, bośmy się bardzo wystraszyły i bały. Bo to dziewczynki były osobno, a chłopcy osobno w szkole. I ten Kasudra bił dzieci. Mnie nie bił, bo ja byłam…, akurat dobrze się uczyłam, a poza tym się nie spóźniałam. Ale on był taki. A nauczycielki były polskie. Bo tam mężczyzn nie było. Były tylko nauczycielki polskie. To tam też się jego bały. Też nas prosiły, żebyśmy czegoś nie powiedziały. Tak że wiedzieliśmy, co się dzieje.*

Wydarzenia te były dla niej traumatyczną szkołą życia, która kazała przekierować marzenia dziecięce o zabawach w kierunku przeżycia, zakończenia tego

dramatu i nastania upragnionego pokoju. By uciec od rzeczywistości bardzo dużo czytała. Z tym, że bieda i brak książek utrudniał jej realizację marzenia o rozwoju intelektualnym i pogłębianiu swojej wiedzy za pośrednictwem książek: *A potem w tej szkole jak już się wojna skończyła, to też bieda była. No też z książkami kłopot był i ze wszystkim. Ale było jakoś wesoło.* Książki stanowiły nie tylko ucieczkę, ale i wejście w nowy świat, wówczas ograniczany politycznie. Ową radość dostrzegała w postawie swoich rodziców i samego otoczenia – zjednoczonego, wspierającego się i wspólnie walczącego o lepsze jutro. Zatem marzenia tego okresu to wizja spokoju i uwolnienia się z nieustannej udręki i zniewolenia.

Pani Janina, podobnie jak Pani Józefa, odniosła swoje marzenia dziecięce do panującej wówczas sytuacji materialnej i politycznej. Twierdziła, iż z uwagi na okupację i biedę nie snuła wyszukanych marzeń. Były one skoncentrowane na kwestiach bezpieczeństwa i bytu rodziny. Marzyła o jedzeniu w tych ponurych czasach. Mówiła: *Więc w dzieciństwie…, dzieciństwo mam takie ubogie, skromne, bo to były czasy okupacji, a potem po wyzwoleniu też nie było ciekawie, więc nie było miejsca na jakieś marzenia, na jakieś tego typu rzeczy. Działo się tak, ponieważ była myśl przede wszystkim co będziemy jeść, co będziemy robić.*

Brak warunków do spontanicznego uwalniania się marzeń był spowodowany zamieszkaniem w niewielkim mieszkaniu dwóch trzypokoleniowych rodzin. Nie miała własnego kąta, a tym samym prywatności. Trzeba było się dostosować do niewielkiej powierzchni i zrezygnować z niektórych swawoli: *Jedna izba, dwie rodziny. Trzypokoleniowe rodziny w jednej izbie. Było bardzo skromnie, bo wiadomo, że nie było warunków jak u kogoś mieszkaliśmy*. Wspominała: *I tak właściwie dzieci się same wychowywały, więc było ważne bezpieczeństwo, żeby tam gdzieś młodsze się nie zapodziało. I to było takie istotne. Starsze dziecko opiekowało się młodszym. I nie było mowy, żeby tam gdzieś jakieś przemyślenia były*. Zajmowanie się młodszymi dziećmi stanowiło konieczność tamtych czasów. Przez wczesne obowiązki domowe dzieciństwo szybko się kończyło i marzenia stricte dziecięce bardzo płynnie przechodziły do marzeń o bycie człowieka.

Reasumując, można porównać marzenia Pani Janeczki z marzeniami Pani Józefy, mimo inności i odrębności ich osobistych historii. Te osobiste historie były mocno zakotwiczone w warunkach społeczno-politycznych ówczesnej Polski. Odcisnęły piętno na młodych dziewczętach, które dopiero w późniejszych etapach życia rozwijały się zgodnie z marzeniami.

Marzenia o zabawie Pojawiały się u Pani Janeczki w trudnych warunkach mieszkaniowych. Chciała się bawić, lecz nie zawsze było to możliwe. Większość czasu zabierała szkoła. Najpierw dotarcie do niej, bo było daleko, a potem powrót i przygotowanie się do kolejnych zajęć. Mówiła: *Czas mi wypełniała szkoła. Daleko było do szkoły więc chodziliśmy grupą do szkoły. Było jakieś trzy kilometry do szkoły. Jak się szło, to trzeba było wcześniej wstać. Ze szkoły się szło jakiś kawałek dłużej* [uśmiech]. *No to człowiek zawsze gdzieś tam się zatrzymał. No i się myślało, o czym się myślało? Żeby o jakiejś zabawie, o czymś. Żeśmy takie zabawy w mieszkaniu robili. Takie o czas wypełniony śpiewem jakimś z własnymi przemyśleniami. Jak to dzieci. Były jakieś tak zwane „ciuciubabki". Były różne skakanki. Teraz tego nie ma. Teraz jest komputer i inne takie rzeczy. Ale to były jakieś ćwiczenia ruchowe i zdrowe. Tak że nie było jakiś takich marzeń. Bo co ja mogłam marzyć? O czym?*

Z uśmiechem wspominała dłuższe powroty ze szkoły, oddawanie się zabawom u okolicznych kolegów czy koleżanek. Podobna reakcja towarzyszyła w czasie przypominania sobie zapomnianych zabaw dziecięcych. Twierdziła, że miały one wpływ nie tylko na ich kreatywność w tamtych czasach, ale także zdrowie, zapewniając ruch na świeżym powietrzu.

Pan Adam deklarował posiadanie w dzieciństwie dwóch kluczowych marzeń. Pierwszym marzeniem była chęć zostania pilotem samolotu. Drugim zaś marzeniem było pływanie statkami. Mówił o tym następująco: *Jako młody człowiek miałem ogromne dwa marzenia. Żadnych z nich nie zrealizowałem. Jedno z przyczyn obiektywnych, drugie raczej też, ale nie podjąłem nawet możliwości. Chciałem zostać pilotem i chciałem pływać statkami. Do szkoły morskiej się nie załapałem. W ogóle nie startowałem, a jeśli chodzi o lotnictwo czy szybownictwo, bo to takie pierwszy krok, to nie przeszedłem badania.*

Marzenie pierwsze nie zostało spełnione z powodu posiadanej wady wzroku, drugie wynikało z rezygnacji. Nie zostały przez niego podjęte żadne kroki. Zrażony niepowodzeniem w zakresie pierwszego marzenia nie znalazł siły na realizację drugiego marzenia. Te dwa marzenia towarzyszyły mu aż po same studia. Zazdrościł swojemu koledze spełnienia ich wspólnego marzenia – lotnictwa. Był bardzo poruszony, tym że musieli się rozdzielić i tylko jednemu przypadła rola pilota. Mówił: *To było inaczej niż jest teraz. Ze względu na oczy nie załapałem się do szkoły szybowcowej. Próbowaliśmy razem z kolegą. On przeszedł i latał. Zazdrościłem mu.* Próbował w jakiś sposób wytłumaczyć swoją rezygnację z pływania statkiem, ale nie był w stanie podać

racjonalnych powodów tego stanu rzeczy. Była to dla niego konsekwencja własnych obawy i braku motywacji.

Dzieciństwo dla Pana Zdzisława to czas w głównej mierze marzeń poświęconych sportowi. Od maleńkości śledził olimpiady, zawody sportowe, w których występowali polscy reprezentanci. Był w stanie przypomnieć sobie najodleglejsze imprezy sportowe wraz z osiągnięciami poszczególnych sportowców. Wraz z kolegami wzorował się na tych wydarzeniach i organizowali własne. Sport był tak silnym marzeniem, że nie wyobrażał sobie, by jedynie biernie go obserwować. Z tej racji poświęcił mu dużą część swojego dzieciństwa. Opowiadał o tym: *Mnie sport pociągał od dziecka. No wszyscy się dziwią, że ja na przykład pamiętam olimpiadę z 60' roku w Rzymie, nawet z zawodnikami. Nawet z 56', gdzie nasza Krzesińska zdobyła złoty medal. I to mnie tak wciągało. Tylko radiowe były relacje. Tak cały czas. I olimpiady robiłem w ogródku z chłopakami. Skok o tyczce był* [śmiech]. *No dopóki mój kolega ręki nie złamał sobie, bo to na kiju.*

W późniejszych klasach szkoły podstawowej sportem górującym nad innymi stała się piłka nożna. Osiągał w niej pewne sukcesy. Był doceniany przez trenera i współzawodników. Mówił: *A później jak dorastałem w wieku trzynastu lat piłka zaczęła mnie interesować. No podobno miałem talent, bo w wieku czternastu lat już grałem w trzeciej lidze w Fabloku. No pewnie, że nie cały wymiar godzin, ale po 15 czy 20 minut. Trener puszczał z tymi panami, którzy mieli po trzydzieści lat*. W głowie młodego Zdzisława była cały czas chęć realizacji marzenia sportowego. Sam to określił mówiąc: *I tak to kręciło się.* Cały jego świat marzeń był skoncentrowany tylko na tym aspekcie własnego rozwoju. Poświęcał się sportowi i nie miał czasu na inne zajęcia wolnoczasowe. Owszem, wykonywał obowiązki domowe, ale każdą wolną chwilę starał się oddać swojemu marzeniu, które z czasem przerodziło się w pasję i cel życiowy.

7.2.2. Młodzieńczość

Pani Krysia, jako nastolatka – uczennica w szkole średniej, łączyła marzenie o byciu artystką z marzeniem o miłości i wędrówkach. Jeśli chodzi o aspekt pierwszy mówiła: *Ale wszystko było tak, że się obracało wokół rysunku. Aha, miałam iść do szkoły średniej, do plastycznej, ale ponieważ poszłam rok wcześniej do szkoły, w związku z tym, a nie jestem zbyt dużego wzrostu jak pan widzi,* [uśmiech] *w związku z tym* [uśmiech] *mama nie wyraziła zgody, żebym pisała podanie do szkoły plastycznej*.

Nawet jeśli plany dojrzewały i zmieniało się otoczenie szkolne, dla Narratorki rysunek pozostał najważniejszą częścią marzeń. Podążając za nimi, pragnęła podjąć naukę w szkole średniej o profilu plastycznym, jednak napotkała opór ze strony zatroskanej o jej bezpieczeństwo matki. Niemożność spełnienia marzeń o wejściu w świat artystów pozostawiła do dzisiaj ból w Pani Krysi.

W zupełnie inny sposób Pani Krysia odniosła się do marzenia o miłości: *...ale potem już w średniej szkole no to się zaczęły pierwsze takie miłości, no to marzył człowiek o pierwszych miłościach*. Niemożność realizowania siebie w roli artystki był kompensowany młodzieńczymi uczuciami, choć nietrwałymi, ale dającymi radość i ukazującymi smak życia: *Ooo pojawiły się pierwsze takie miłostki. Człowiek miał 16 lat to był taki zakochany i tak dalej. W związku z tym no te marzenia moje gdzie indziej oscylowały*.

Zamiłowanie do piękna popchnęło Panią Krysię w kolejne marzenie – chęć wędrowania i podróżowania: *...już wtedy zaczęły mi się krystalizować marzenia już takie troszku inne – zwiedzanie świata*. Ono także stało się odskocznią, która powróciła w okresie starości: *...te marzenia oscylowały potem wokół wędrówek, wokół tego, co będę chciała robić w przyszłości. No cały czas chciałam być wielką malarką, ale z tego nic nie wyszło, bo się nie dostałam na ASP, na Akademię Sztuk Pięknych*. Żadne inne pragnienie nie było w stanie wygasić pragnienia bycia malarką. Cały okres młodości był podporządkowany chęci malowania i tworzenia.

Pani Alicja z uśmiechem na twarzy odniosła się do marzeń większości nastolatek. Mówiła: *Nie miałam takich marzeń, żeby szybko wyjść za mąż.* Nie tworzyła się w jej umyśle żadna wizja, chęć, pragnienie o rodzinie. Stało się jednak inaczej i zanim uzyskała pełnoletniość wyszła za mąż: *...nie miałam 18 lat jak wyszłam za mąż. Więc przyszły te obowiązki związane z założeniem rodziny.* Wobec zaistniałej sytuacji nie czuła żalu do losu, choć zamążpójście zmieniło zaplanowaną chronologię dążenia do zaspokojenia marzeń, chociażby przesunęła marzenia o studiach i podróżach. Stwierdziła: *Więc najpierw była mężologia, potem dzieciologia*[1]*, a potem dopiero studia były.* Słowa te były wypowiadane z uśmiechem i głębokim zamyśleniem. W dalszej części kontynuowała ten wątek: *Tak odwrócona kolejność. Mąż starszy był ode mnie o 9 lat. Sąd musiał nam dać zgodę na małżeństwo i tak dalej.* Narratorka nie zrezygnowała z marzeń, choć w okresie wczesnej dorosłości skierowane były na

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

realizowanie ról rodzinnych. Trudno określić na ile były to marzenia, a na ile konieczność wypełniania codziennych obowiązków. Sama Pani Alicja nie potrafi tego wyraźnie oddzielić.

Trzecia Narratorka (Pani Ewa) w młodzieńczości marzyła o podjęciu studiów – najpierw o dostaniu się na nie a potem o ich ukończeniu. To marzenie się spełniło.: *Skończyłam studia. Z tym, że skończyłam studia ekonomiczne. Wyższą Szkołę Ekonomiczną skończyłam.* Poza sferą edukacyjną marzyła również o założeniu szczęśliwej rodziny – wzajemnie wspierającej się.

Pani Józefa w opisie swojej młodości pozostawała w warunkach powojennej sytuacji panującej w kraju. Nieustannie jej marzenia skupiały się na tworzeniu obrazów, że w Polsce panuje spokój: *Tak że specjalnie, to nie było takich ekstra marzeń. To marzenie było, żebyśmy mieli spokój.* Brak „ekstra" marzeń dopełniła stwierdzeniem: *No to wtedy moje marzenia wtedy były, żeby było coś dobrego do zjedzenia, żeby był spokój, żeby nikogo nie aresztowali.* Panująca bieda sprawiała, że jej marzenia o zjedzeniu smacznego posiłku wysuwały się na pierwszy plan. Drugim ważnym marzeniem było, by nie nikt z bliskich nie został aresztowany. Pojawiły się marzenia o możliwości wyjazdu, zwiedzenia świata, innego niż ten za oknem (*Potem miałam marzenia o podróży*). Przebłyski pozytywnego myślenia kształtowało w niej liceum. Tam spotkała otwartych na świat nauczycieli, którzy byli mili, uprzejmi, wysłuchiwali młodzież, nie poniżali jej, nie ograniczali swobody wypowiedzi, pozwalali na obszerne dyskusje. Okres ten wspominała następująco: *Potem, wie pan, uczyłam się dobrze, więc nie bałam się szkoły. Później bez niczego dostałam się do liceum takiego w Zakopanem, który miał bardzo dobrą markę. No i tam profesorowie byli bardzo w porządku, nie ordynarni. Też nikogo nie straszyli. Uczyli bardzo interesująco. Dobrze uczyli. Tak że, kto tam nie umiał… . Na początku tam nas było pięćdziesiąt w pierwszej klasie. Od ósmej się zaczynało. No to później nas, kto nie umiał, to musiał odejść. To go do innej szkoły. Tak że profesorowie byli bardzo uprzejmi. Nikt nam nie ubliżał. Nikt się nie bał zapytać. Nikt się nie bał cokolwiek powiedzieć. Tak że to też miałam ten spokój.*

Podejście pedagogów ukształtowało w niej poczucie, że jej nauczyciele stanowią autorytety. Wsłuchiwała się w nich. Podążała za ich opowieściami. Dobrze się uczyła i postanowiła poszerzyć swoje horyzonty, najpierw poprzez czytanie rozmaitych książek, a potem poprzez snucie marzeń o podróżach i zabieganie o wszelkie możliwe wyjazdy szkolne. Wspomniała o kilkukrotnych wyjazdach ze szkoły czy też z grupą

rówieśniczą, jednak bez podania konkretnych miejsc. W każdym razie opowieści te przełamały pesymistyczny obraz tamtego okresu.

Czas bycia nastolatką upływał Pani Janeczce na poszerzaniu swojej wiedzy. Dużo się uczyła i wiele czytała. Nauka stała się dla niej swoistą pasją. Najlepszą porą na edukacyjne realizowanie się okazała się noc. Mogła wówczas, bez zaczepek ze strony domowników, nie tylko czytać, ale przygotowywać się do zajęć, tworzyć notatki, uzupełniać wiedzę. W ciągu dnia musiała pomagać przy domowych obowiązkach, zaś w nocy, w zaszyciu, uczyła się. Wspominała to: *Ale najczęściej uczyłam się po nocy, bo w ciągu dnia no nie miałam czasu. Nie miałam takiej weny, takiego skupienia. Tylko wieczór, gdy była taka cisza. W domu, gdy już nikt do mnie nie zagadywał, nikt mnie nie pytał, nie odzywał się. Wtedy ja mogłam popracować. Mogłam się pouczyć, porobić notatki czy coś takiego. Prace czy zadania to było to zawsze nocą.*

Takie postępowanie miało ją przybliżyć do realizacji marzenia o studiach. Ogromny wysiłek, by dostać się na studia polonistyczne, podjęła bardzo wcześnie. Była przekonana, że już teraz musi wiele z siebie dać, aby marzenie mogło się ziścić. Mówiła: *Później już, w okresie szkoły podstawowej, a może już średniej, to myślałem przede wszystkim, żeby podjąć jakieś studia konkretne. Marzyły mi się studia polonistyczne, ale ponieważ miałam różne braki, nie dostałam się. Bardzo dużo czytałam. To była lampa naftowa. Nie było takiego oświetlenia. To było pod pierzyną. Nie myślałam wtedy o bezpieczeństwie, że może coś się zapalić. Ale to było po to, żeby domownicy nie wiedzieli, że ja czytam. Ale zachłannie czytałam, czytałam. Więc studia polonistyczne były w sferze moich marzeń. No ale nie dostałam się, tak jak mówię.*

Chęć realizacji tego marzenia była tak silna, że Narratorka nie dbała o zagrożenie bezpieczeństwa swojego i domowników, spowodowane trzymaniem lampy naftowej pod pierzyną. Z przygnębieniem opowiadała o porażce egzaminacyjnej, niedocenieniu jej wysiłku w trakcie rekrutacji na studia. W późniejszych wypowiedziach potwierdziło się jak sytuacja egzaminu wstępnego zaważyła na jej życiu i jak wiele marzenie o studiach polonistycznych dla niej znaczyło i nadal znaczy.

Zaproponowanie przez uczelnię innych studiów, lub poczekanie i spróbowanie ponownie w następnym roku, nie spotkało się z jej pozytywnym nastawieniem (*Zaproponowano mi coś tam uzupełniającego i ewentualnie powtórzenie za rok. Ale ja chciałam już. W związku z tym ja zrezygnowałam*). Zrezygnowana postanowiła pójść na studia pedagogiczne. Były to studia z zakresu pedagogiki szkolnej.

Wspominała to tak: *Była możliwość na WSP, ale to już pedagogika szkolna. I tą podjęłam i ukończyłam.*

Okres młodzieńczości dla Pana Adama to czas trzech marzeń. Marzeniem pierwszym było ukończenie szkoły średniej – technikum, a potem dostanie się na studia na fizykę jądrową w Uniwersytecie Jagiellońskim. Ten czas wspomina z mieszanymi uczuciami, bo z jednej strony obawiał się przyjęcia pełnej odpowiedzialności za własne życie, a z drugiej pragnął pokazać ojcu, na co go stać. W ojcu widział bowiem autorytet i wzór do naśladowania. Wspominał o swojej edukacji i rzuceniu go w samodzielność: *Ale w momencie kiedy wyniki w nauce w szkole po pewnym przełamaniu się, do technikum chodziłem w Chrzanowie, to było naprawdę dobre technikum. Pierwsze dwie klasy było bardzo ciężko, ale potem od trzeciej klasy nastąpił przełom i nawet po wywiadówce po trzeciej klasie mój ojciec powiedział: „No synu, moja noga więcej w tej szkole nie postanie. Widzę, że zrozumiałem po co poszedłeś do szkoły i ja już tam nie muszę chodzić". To był ogromny, to był ogromny ciężar. To nie żeby było lekko, to był ciężar, bo to było przeniesienie odpowiedzialności za moje życie na mnie i jak gdyby usunięcie się ojca, głównie ojca, w bok. Ale ja mu tego nigdy za złe nie miałem. I jak się pokazały te wyniki, no kończyłem szkołę, bez cienia przesady, jako prymus. Tę piątą klasę.*

Coraz więcej zależało od samego Narratora. Początkowo nie wiedział czy sobie poradzi. Nie miał nigdy do ojca żalu o rzucenie go w przedsionek dorosłości w tak szybki sposób. Doceniał jego postawę, która zaowocowała poważnym myśleniem i formułowaniem marzeń odnośnie do swojej drogi edukacyjnej, a następnie zawodowej. Marzył o konkretnych studiach i konkretnym zawodzie: *Mnie się marzyła fizyka jądrowa na UJ.* Wspominał zachęty wychowawcy w technikum, który przekonywał go, by ten poszedł albo na filologię polską, bo dobrze się wysławiał, albo na prawo, bo miał zawsze „gadane". Wolał jednak podążyć za swoim marzeniem niż za sugestiami nauczyciela.

Marzeniem drugim było podróżowanie, zwiedzanie świata. Obudziło się w nim pragnienie wyjazdów, wycieczek i wędrówek: *Ale głównie podróże, przygody, blisko natury.* Następnie marzył o zostaniu uznanym sportowcem. Początkowo było to marzenie o byciu dobrym bramkarzem, o czym mówił: *Marzenia mogły być, ale to mogły być marzenia jeśli chodzi o to, gdy zacząłem grać w piłkę i chciałem być bardzo dobrym bramkarzem. I się okazało, że się nie spełniło. Ale grałem w piłkę.*

Już nie na bramce, ale grałem. Marzyło się o występie na stadionie Wisły. I zrealizowało się to [uśmiech]. *Proszę sobie wyobrazić, że zagrałem.*

Uznał to marzenie za niespełnione mimo zagrania na swoim wymarzonym stadionie klubu Wisła Kraków. Nie grał jako bramkarz, ale zawodnik różnych pozycji. Z uśmiechem spuentował możliwość spełnienia marzenia o występie na murawie w jedenastce krakowskiego zespołu. Mimo niespełnienia marzenia „bramkarskiego" czuł radość z udziału w kilku meczach. Wspominał swoją piłkarską przygodę: *I to w technikum, jak grałem tu w szkole, był MKS. Grałem w drużynie juniorów. Grałem na stadionie Wisły. Graliśmy mecz. Juniorzy z juniorami Hutnika Nowa Huta. Graliśmy przed meczem Polska-NRD drugich reprezentacji na stadionie Wisły. Grałem też na stadionie ŁKS w Łodzi. Tutaj z Hutnikiem żeśmy przegrali, tutaj w Łodzi żeśmy wygrali z juniorami ŁKSu. Również tutaj w międzyszkolnej lidze nie zostałem wybitnym piłkarzem. W tym momencie trzeba było postawić na innego konia, który się nazywał nauka i studia.*

Przyczyn braku realizacji siebie w roli dobrego piłkarza czy bramkarza upatrywał w konieczności modyfikacji planów związanych z pojawieniem się marzenia o ukończeniu studiów. Odłożył sport, by poświęcić się nauce i realizacji kolejnego marzenia.

Młodość u Pana Zdzisława, podobnie jak okres wcześniejszy, wypełniona była sportem ale pojawiły się też inne marzenia. Pierwszym było dostanie się na studia geodezyjne. Było to związane z jego zainteresowaniami: *Następnym marzeniem, no to tak skończyłem średnią szkołę, jestem geodetą górniczym. Pociągało mnie to mierzenie i wytyczanie chodników pod ziemią*. Dobrze pamiętał niełatwe czasy dzieciństwa. Pamiętał jak bardzo chciał wybić się ponad szarą rzeczywistość własnego podwórka. Dobrze się uczył i był skoncentrowany na realizacji tego marzenia o edukacji, co później mu się udało.

Drugi marzeniem była chęć skoczenia ze spadochronem: *Marzyło mi się kiedyś skoczyć ze spadochronu.* Bardzo chciał skosztować wrażeń jakie towarzyszą człowiekowi zawisłemu ponad ziemią, który patrząc na świat z góry, może inaczej go odbierać. Nie było mu dane zrealizować tego marzenia do tej pory z przyczyn zdrowotnych: *Serduszko zaczęło odmawiać posłuszeństwa. Arytmia mi się wdała po sporcie. Przez przypadek odkryłem to. Już dwa razy miałem kardiowersję*.

Miał dwa intensywne marzenia w tym okresie życia. Jedno zostało zrealizowane dzięki własnej pracy, drugie nie – z przyczyn zdrowotnych. Co ciekawe, w jego snach

pojawiały się wizje wznoszenia się nad ziemią. Uznał, że była to uproszczona forma realizacji silnego pragnienia.

7.2.3. Wczesna dorosłość

Pani Krysia, po nieudanej próbie dostania się na ASP, powracała do marzeń okresu dzieciństwa. Nieraz miało to postać regresywnych zachowań. W tym samym czasie podjęła pracę zawodową. *Tak, w Sanepidzie pracowałam, ale poznałam tam bardzo fajną panią doktor, która realizowała, jakby szukała dla swojego syna kogoś, ona też była z wyobraźnią kobieta, i bawiliśmy się przez cały rok w króla i królową. I też marzenia były, że mam państwo, miałam hrabiego takiego i wszystko było takie fajne, że ten rok był taki bardzo wesoły, bardzo sympatyczny i tak jakby właśnie moje marzenia realizował. No i miłość była i takie różne fajne rzeczy, że człowiek zapomniał o takich jakichś kłopotach*. Zabawa w królestwo już dorosłej Krystyny była mechanizmem obronnym przed brakiem możliwości realizacji marzenia absolutnego – malowania. Okres zabawy z również dorosłym synem pani doktor był czasem radości, choć bardziej odpowiadających zachowaniom dziecka.

Narratorka postanowiła ostatecznie zrezygnować ze starania się o indeks ASP. Swoje zainteresowania przekierowała na chęć uczenia historii: *I stwierdziłam, że pójdę, bo chyba też mnie interesowało, bo jako dziewczyna miałam zawsze uczennicę, że jak wracałam to się bawiłam i do dziś pamiętam, że to była Ewa Kapusta. Tak moja uczennica się nazywała z dzieciństwa, którą uczyłam tego, co się sama nauczyłam w szkole. I poszłam właśnie do szkoły na WSP, do Wyższej Szkoły Pedagogicznej, na historię. Bo ja się uczyłam tej historii na ASP*[1]*, bo mi się wydawało, że to trzeba znać. No też tak bezmyślnie przygotowywałam się, bo trzeba było uczyć się historii sztuki, ale tak nie byłam świadoma czego się uczyć. I tę historię w miarę znałam. I jeszcze w domu mama i babcia opowiadały i ten Piłsudski był moim idolem. Wtedy to było nie do pomyślenia* [długi głośny śmiech]. *A ja pisałam bohaterem moim, moim największym bohaterem jest Józef Piłsudski i opisałam Józefa Piłsudskiego, po czym na egzaminie ustnym dostałam pytanie a dlaczego Pani tak się podoba ten Józef Piłsudski. Oto mój patriotyzm wielki – wszystko mu opowiedziałam, jak to Józef Piłsudski Polskę odrodził i tak dalej, ale to takie mało istotne. To znaczy istotne, no bo dostałam się na te*

[1] Chodziło o mylne wyobrażenie, że kandydat na tę uczelnię musi dobrze znać historię i ona gwarantuje mu lepszy start.

studia i to się zrobiło pasją mojego życia. Ja naprawdę lubiłam ten zawód. Lubię go dotychczas.

Uczenie się historii po to, by się dostać na ASP stało się bodźcem do dokonania zmiany planów życiowych. Poza egzaminami wstępnymi na ASP duży wpływ na wybór historii jako kierunku studiów miał dom rodzinny, babcia i mama, które dbały o edukację patriotyczną, patriotyzm domowy i zapoznawały w dzieciństwie Panią Krysię z bohaterami narodowymi. Picasso został chwilowo zastąpiony Piłsudskim. Miłość do tworzenia przerodziła się w miłość do nauczania. Marzenia zaczęły dotyczyć zawodu nauczyciela, mentora młodzieży.

Pani Alicja, po uporządkowaniu spraw rodzinnych i przygotowaniu syna do pójścia do przedszkola zaczęła realizować swoje marzenie odnoszące się do chęci pójścia na studia. Wspomniała: *Potem dopiero studia zrealizowałam. Jak syna odchowałam, gdy mógł pójść do przedszkola do tego budynku, bo mieszkam tu niedaleko.* Same zaś studia, według jej opinii, nie owocowały kreatywnością w formułowaniu marzeń. *Znaczy trudno, żeby wtedy ze studiami pogodzić* [marzenia]*, bo studia robiłam już jako mężatka, więc trzeba było utrzymać dom i tak dalej. I już zaczęłam pracę.* Obowiązki domowe najbardziej zaprzątały jej głowę.

U Pani Ewy wczesna dorosłość to realizowanie marzenia o studiach. Po ich ukończeniu pojawiła się realizacja kolejnego kluczowego dla niej marzenia – rodziny. Wspomina: *A potem wyszłam za mąż. W porządku, dzieci mam dwójkę. Dwie córki wyszły dobrze za mąż. Jeden zięć jest lekarzem, drugi pracuje w banku. Tak że dobrze im się układa.* Odczuwała ona dumę ze swoich dzieci i była przekonana o ich szczęściu. Z kolei ich szczęście przynosiło jej spełnienie, bo tak sobie wyobrażała swoją rodzinę w czasie młodzieńczych marzeń.

Od początku swojego związku małżeńskiego Narratorka chciała zrealizować kolejne marzenia. Były to marzenia o podróżach. Wiązała je z poczuciem dumy z osiągnięć sportowych męża. Opowiadała: *W trakcie małżeństwa…, no ja wiem marzyłam zawsze o podróżach. Mój mąż jak się dobrze czuł, to na początku żeśmy jeździli. Żeśmy całą Polskę zwiedzili. Autem po prostu, raz z namiotem, byliśmy na Mazurach. Byliśmy na rejsie po jeziorach mazurskich. Pływaliśmy. Mąż był sportowcem. W kadrze występował. On rzucał oszczepem. W tym czasie on był drugi. W każdym razie mąż był znanym przez jakiś czas. Jeszcze nie wiem, czy jego wyniki nie są w tabelach młodzieżowych rzutem oszczepem.*

W innym miejscu mówiła o podróży do Grecji: *Byłam w Grecji, co prawda bardzo dawno temu, bo byłam w 77' roku. Taką wycieczkę miałam. Od Odessy żeśmy płynęli statkiem, przez porty na basenie Morza Śródziemnego. Był Pireus, była Malta, była Kreta, był Rodos, Aleksandria, no później Malta, była Sycylia, byliśmy w Taorminie, a kończyło się w Wenecji.* Wyprawa ta była dla niej ogromnym przeżyciem, jednak miała żal, że odbyła się ona bez udziału męża: *Z tym, że ja wtedy byłam z mamą, a nie z mężem. I to mnie bardzo bolało* [śmiech]. Śmiech w jej wypowiedzi był raczej maskowaniem często pojawiającego się rozgoryczenia postawą męża. Nie potrafiła zrozumieć, dlaczego wykazywał taki opór do wspólnych wyjazdów. Brakowało jej jego obecności, jego zaangażowania i spontaniczności.

Tuż po osiągnięciu pełnoletniości, Pani Józefa zaczęła marzyć o ukończeniu upragnionych studiów medycznych. To się spełniło. Potem marzyła o założeniu rodziny. Wyszła za mąż i kolejnym marzeniem było posiadanie dziecka. Okazało się jednak, że mąż nie może mieć dzieci. Wtedy rozpoczęła starania o adopcję. Jako lekarz pediatra widziała wiele pozbawionych opieki rodzicielskiej dzieci. Była przejęta ich losem. Postanowiła przekonać męża, by przygarnęli to dziecko, które według personelu ośrodka miało najmniejsze szanse na adopcję. Nie żałowała tej decyzji. Początkowo spotkała się z oporem ze strony męża, który z czasem przekonał się do chłopca. Opowiadała o tym następująco: *Marzenie miałam odnośnie rodziny, no to tak syn bardzo, że tak powiem, odpowiedni. Myśmy co prawda nie mieli swoich dzieci, ale mi to nie przeszkadzało w ogóle, dlatego że ja jak byłam tam na ćwiczeniach z pediatrii, to widziałam te dzieci różne. Czy małe, czy duże, to koledzy i koleżanki, wszyscy brali te dzieci i przytulali. I one tak strasznie czekały. I potem się okazało, że wyniki badania mojego męża są złe, no moje były dobre, ale nie robiłam mu z tego powodu żadnych wymówek. Ale z nim to się trochę denerwowałam i pomyślałam no moglibyśmy wziąć to dziecko jakieś, bo widziałam tych dzieci, których nikt nie chce. No i wie Pan się okazało, że tacy zaprzyjaźnieni i spytałam, że może się zapytacie czy coś. No na początku ten grymasił. Ja mówiłam, że nie ma sprawy. Może być, a może nie być. Nie ma sprawy. Stać nas na to, a to są dzieci takie, które nie mają nikogo i może trzeba by było im pomóc.*

Chęć posiadania dziecka łączyła się z marzeniem o udzieleniu pomocy jednemu z nich. Codzienne obserwowanie losu tych porzuconych dzieci, wzbudziło w niej pragnienie wykorzystania sytuacji niemożności posiadania własnego i stworzenia szczęśliwej rodziny dla tego konkretnego chłopca, o którym sama tak silnie marzyła.

Narratorka dalej opisywała to tak: *No i potem najlepsze, bo moja mama się zapytała o takie dziecko, które już miało półtora roku. Wtedy to takich dzieci już nie chcieli, bo kobiety chodziły z poduszkami na brzuchu i to jeszcze było tak, że te poduszki powiększały się, żeby sąsiedzi plotkarze nie mówili na ten temat. No ale ja bym tego tak nie robiła i w ogóle ta znajoma, która pracowała w tym ośrodku dla dzieci też, że serce się boi, bo czasem ktoś przychodzi w odwiedziny, a ta reszta musi być izolowana, żeby nie widzieli, żeby im nie było przykro. No to tak powiedzieli, że jest takie dziecko, którego by mogli już nie chcieć, bo ono ma już półtora roku. Spytali czy my może byśmy nie chcieli. No to tam poszliśmy z mężem zobaczyć. Ja tam jeszcze mówiłam, że do mamy zadzwonię i mówię do niej: „No zobacz jest tam takie dziecko, które proszą, bo ono nie będzie miało już szans na adopcję z nazwiskami rodziców". No to mama przyjechała i mówiła: „Idźcie się zastanówcie". Bo to nie wiadomo czy matka porzuciła, uciekła. I to tak porzuciła, że nie mogli jej znaleźć. I nie znaleźli tej matki, a dziecko tak rosło i już nie miało takiej dużej szansy na adopcję.*

Z pomocą w podjęciu decyzji o adopcji przyszła mama Narratorki. Początkowo sama prosiła o ostrożność i rozwagę w podejmowaniu decyzji. Jednakże po ujrzeniu dziecka, obydwie nie miały wątpliwości co do konieczności otoczenia go miłością. Z humorem wspominała: *No ale jak tam przyszło do tego domu, to mama powiedziała: „Słuchajcie. Jak wy tego dziecka nie weźmiecie, no to my z tatusiem weźmiemy"* [śmiech]. *No nie może tak być.* Jej mama była gotowa sama adoptować to dziecko. Jego wyraz twarzy, garnięcie się w ich objęcia, ogromna potrzeba bliskości zdominowały nad wątpliwości i obawy. Chłopiec tego samego dnia trafił do nich na trzydniową obserwację nazywaną potocznie wypożyczeniem, a przynajmniej tak nazwała to Pani Józefa. Mówiła: *Wypożyczyli nam to dziecko na trzy dni. Mogłoby nas nie chcieć, ale tak się do nas przyczepiło i do mamy, że mama z tatusiem powiedziała, że: „My z tatusiem weźmiemy też. Jak wy nie chcecie, to my weźmiemy od razu i nie wrócimy tam". No i potem ta adopcja była bardzo szybka i piękna, bo i sąd prawda i ci wszyscy tamci z ośrodka. I potem tak nam sędzina bardzo gratulowała, i czują się zaszczyceni, że nas poznali. Najpierw z nami rozmawiały czy coś. I tak było bardzo uroczyście. I wie pan, nie żałuję.* W ten sposób spełniło się jej marzenie o posiadaniu dziecka. Opowieści o adopcji towarzyszyła ekscytacja, pobudzenie i zmiana barwy głosu. Nie brakowało uśmiechów.

Pani Janeczka, kontynuując swoje studia z pedagogiki szkolnej, postanowiła zrekompensować sobie niemożność realizacji siebie jako polonistki na dwuletnich

studiach podyplomowych z zakresu logopedii. Była przekonana, iż to nie to samo, ale w jakimś stopniu pozwalało jej na zajmowanie się poprawnością językową u uczniów. Mówiła: *Potem zrobiłam na Uniwersytecie Pedagogicznym, znaczy wówczas to była Wyższa Szkoła Pedagogiczna, to skończyłam dwuletnie studium podyplomowe w zakresie logopedii, bo to też mi się bardzo podobało.* Wyrwało ją to z ciągłego myślenia o polonistyce. Do dziś nie mogła sobie darować, że jeszcze raz nie spróbowała. Wówczas czuła, że coś w jej życiu się zawaliło i nie miała nikogo, kto by ją na tyle wsparł, żeby nie poddała się. Znalazła jednak siły na logopedię i w tym się odnalazła. Nie odczuwała jednak pełnego zadowolenia i o próbie zapełnienia owej pustki mówiła w następujący sposób: *Tak. Myślę, że ta logopedia też mi w jakiś sposób usatysfakcjonowała, jakoś wypełniła ten mój jakiś żal, że nie mogłam się dostać na ten. Potem już nie ponawiałam próby ponownego startowania na tę polonistykę, bo się bałam. Potem jak już miałam to kontynuowałam. Potem się dowiedziałam, że można jeden i drugi kierunek. Jak się było przy końcu studiów, to można było drugi kierunek podjąć. I mogłam to podjąć. Także są jeszcze takie myśli. Przelatują mi takie myśli. No takie, że jeszcze mogłam, no mogłam. Pewnych rzeczy nie zrobiłam, żeby mieć takie pełne zadowolenie.* Największy żal czuła do siebie. Nie wiedziała, dlaczego zabrakło jej determinacji w dążeniu do spełnienia marzenia. Była zdziwiona jak jedna porażka może człowieka odwieść od realizacji siebie, swoich marzeń. Deklarowała, że jeszcze ten żal w niej jest, ale czasu nie cofnie i nie naprawi, jak to sama określiła – błędu swojego zachowania.

O samej logopedii opowiadała: *To znaczy to jest taka jedna z dziedzin, bo to jest fonetyka i to w takim szerokim zakresie. A teraz jak się obserwuje dzieci, już takie malutkie, bo ja mam takie małe, to jest dużo problemów. I niechlujna jest wymowa, przede wszystkim nawet jeśli nie ma wady wymowy, to jest ta wymowa niechlujna, szybka. Taki potok słów dziecko mówi. Rodzice mówią do dziecka niechlujnie i niewyraźnie i dziecko potem powiela te słowa. I potem bardzo trudno te słowa zrehabilitować, naprawić i prowadzić poprawną wymowę. Bo tutaj chodzi, żeby dziecko mówiło ładnie, poprawnie literacko.* Bardzo zabiegała o właściwą wymowę dzieci i młodzieży. Logopedia zastąpiła więc marzenie o polonistyce, choć nie w pełni jak się potem okazało. Za każdym razem w czasie pracy z uczniami powracała chęć bycia polonistą i z tym niezrealizowanym marzeniem pozostała do dziś. Ze smutkiem zakończyła ten temat ze słowami: *No teraz nie mam czasu na to, żeby myśleć o tym, ale są pewne rzeczy takie, że przydałaby się ta wiedza.* W trakcie studiów marzyła

o pracy zgodnej z jej wykształceniem: *A w czasie studiów też nie miałam czasu, bo to nie miałam za bardzo czasu. Znaczy na pewno myślałam o tym, żeby studia skończyć, żeby podjąć pracę odpowiednią do studiów*. Skala obowiązków nie pozwalała jej na marzenia dotyczące tylko jej samej. Oczywiście marzyła o dobrym mężu i dzieciach. Marzenia te w jej ocenie zrealizowały się. Jeśli chodzi o męża mówiła: *Marzyłam o tym, żeby mieć dobrego męża. Przede wszystkim, żeby nie pił, bo miałam taką awersję do alkoholu i do tej pory nie piję w ogóle. Tak że, żeby nie pił, żeby był dobrym człowiekiem. I tak się też stało.* Odczuwała dumę, że był dla niej zawsze dobrym człowiekiem i nie pił alkoholu. Wspominała: *Marzyłam, żeby mieć pięcioro dzieci, bo byłam jedynaczką. No i mam troje, mam troje dzieci.* Poza opowieścią o dumie z dzieci była też uradowana wnuczkami i spotkaniami z nimi oraz ich dziećmi. Cieszyła się z czasu spędzonego w szerokim rodzinnym gronie: *Mam sześcioro wnuków i pięcioro prawnuków. Także spotkania są bardzo miłe, bardzo radosne, wręcz takie mądre spotkania z dziećmi moimi.*

Czas studiów był dla Pana Adama momentem rozwoju marzeń o podróżowaniu. W ich tracie mógł wyjechać za granicę z uwagi na swoje osiągnięcia edukacyjne. Oczytanie i zamiłowanie do nauki otworzyło mu zamknięte wówczas granice kraju. Opowiadał to tak: *No i kiedy pojawiła się możliwość, pojawiły się takie marzenia krótkoterminowe, do realizacji takiej szybkiej. To pojawiła się wtedy możliwość wyjazdu na studia za granicę. No to pomarzyłem i zrealizowałem* [uśmiech]. Nie wahał się, by wykorzystać okazję, zgodził się na odbycie studiów poza granicami Polski. Nie wiedział wówczas gdzie pojedzie. Wybrał Związek Radziecki: *I pojawiło się tak, że może na studia za granicę. Gdzie? ... Związek Radziecki*. Powód był prozaiczny: *I znowu najłatwiej będzie, bo ja krótko decyduję…* . Kilkakrotnie Narrator podkreślał, że wolał wybierać prostą drogę do realizacji marzeń.

Postawa względem realizacji marzenia o studiach miała swoje odzwierciedlenie także w samym wyborze uczelni. Marzenie o Uniwersytecie Jagiellońskim zostało przeformowane na studia z fizyki jądrowej na AGH. Tłumaczył to tak: *A wylądowałem na AGH, bo było najprościej (...). I kolegów moich kilku szło.* Prościej było dostać się na studia na AGH i łatwiej było mu się w tej uczelni zaaklimatyzować z uwagi na kolegów, którzy także wybrali tę uczelnię.

Swoje zagraniczne studia odbył w Charkowie. Mówił: *... ale zrealizowałem to marzenie i wyjechałem na studia. Studiowałem w Charkowie.* Marzył by po ukończeniu studiów dostać się na Wojskową Akademię Techniczną w Warszawie. Wspominał:

Marzyły mi się różne rzeczy wtedy. Ukończę studia i miałem zamiar (...) realizować niespełnione marzenia związane z lotnictwem. Wręcz bym powiedział z wojskami rakietowymi. Chciałem iść na WAT. Marzenie to nie spełniło się. Nie mógł wyjechać do Warszawy, ponieważ musiał podjąć pracę zawodową. W trakcie studiów realizował marzenia o podróży, należąc do jednej z organizacji studenckich[1]. Dzięki dobrym kontaktom z władzami uczelni był wysyłany, jako delegat, do różnych krajów. Pełnił kilka ważnych funkcji. Opiekował się kolegami i koleżankami za granicą, ale i pełnił funkcję opiekuna studentów zagranicznych przybywających do kraju. Relacjonował to tak: *I w związku z tym często gęsto zdarzało się, że gdzieś wysyłano mnie. I nawet tutaj. I jak byłem przewodniczącym ośrodka studentów polskich, to też byłem daleko – Syberia, Kaukaz, Bajkał, Irkuck, Nowosybirsk. Zresztą i Kaukaz i Gruzja.*

Częstość wyjazdów rozbudziła w nim pragnienie zwiedzania. Zaczął dążyć do jeszcze częstszych wyjazdów. Wiele spośród nich udało mu się zrealizować dzięki zaangażowaniu studenckiemu. Marzenia o podróżach zostały mu do dzisiaj: *I to zostało też po studiach, że chciałem wrócić do podróży. Tam tkwiłem i te marzenia się jakoś zrealizowały.* W tym aspekcie czuł się spełniony, jak na tamten moment swojego życia.

Z kolei nie pojawiały się u Narratora żadne konkretne marzenia o rodzinie. Raczej to rodzina (najpierw ślub, potem jedno, a potem drugie dziecko) doprowadziła do przeformułowania marzeń, niż te marzenia kierowały się w jej stronę. Mówił: *W tym wieku średnim raczej już o marzeniach się nie myśli. Myśli się o utrzymaniu rodziny.* Był przekonany o konieczności zawieszenia niektórych marzeń z uwagi na obowiązki domowe, utrzymanie rodziny. Wspominał: *Dlatego pracowałem i w zakładzie w Trzebini i byłem w szkole. Odpowiednie kursy pokończyłem przez osiem lat. W takim swoim macierzystym technikum uczyłem. Także moi nauczyciele byli moimi kolegami z grona pedagogicznego, z czego nieraz myśmy sobie żartowali. I potem w 73' wyszła sprawa taka, że to wynagrodzenie trzeba było, było trochę za mało. Zwłaszcza, że pojawiła się druga córka. I zacząłem pracować w Hucie Katowice.*

Pojawienie się dzieci skutkowało uaktywnieniem się marzenia o ich dobrym wychowaniu i wypuszczeniu ich w świat z dobrymi cechami pozwalającymi radzić sobie z trudnościami, pokonywać przeszkody. Mówił: (…) *jedno z marzeń jak się kiedyś tam dzieci pojawiły, ale to związane z dziećmi, że dają sobie w życiu radę. I to jest takie powiedziałbym spełnione marzenie, że dają sobie dzieci radę.*

[1] Zrzeszenie Studentów Polskich.

W późniejszych wypowiedziach Pan Adam przypomniał sobie o niespodziewanym dla niego wydarzeniu ze studiów, gdy wziął udział w pokazie artystycznym w roku 1961. Uznał to za późną realizację marzenia o występach sportowych przed wielką publicznością. Opowiadał o tym: *Z takich niespodziewanych wydarzeń? W 62' roku, albo w 61', nie w 62', brałem udział w pokazie artystycznym na Stadionie Dziesięciolecia przy dożynkach ogólnopolskich. Jaka to była frajda. Zebrali reprezentację z NZSów. A myśmy działali w NZS. Z NZSów z całej Polski. Na Chrzanów przypadło ileś tam osób. Z naszego NZSu były chyba cztery osoby. I to był mój pierwszy wyjazd do Warszawy. Pamiętam to jak dziś. Jechaliśmy pociągiem. Mieszkaliśmy w akademiku Politechniki na Ochocie. Trenowaliśmy na stadionie Skry. Była bardzo ciekawa bieganina. Właściwie samochody wojskowe nas woziły. Na placu Zwycięstwa, w tej chwili Piłsudskiego, tam się samochody zatrzymywały i stamtąd był bieg jak najszybciej na stołówkę. Na Uniwersytet Warszawski, by zjeść szybko obiad. I występy i organizowano nam jakąś rozrywkę. Ćwiczenia gimnastyczne. I Helena Majdaniec i Czesław Niemen śpiewali na żywo. Jeszcze nie była taka sława. Ja nie znałem, to był rok 61. Kapitalne takie wspomnienia są.*

Uważał te wspomnienia za kluczowe w pokonaniu swojej nieśmiałości. Był aktywnym studentem, ale nadal miał tremę przed publicznymi występami. To wydarzenie otworzyło go na następne doświadczenia. Powróciło marzenie o sporcie: *Tak że marzenia sportowe były. Marzenia o jakimś wielkim wyczynie sportowym. Nawet na AGH razem z kolegą biegaliśmy aż z Reymonta na Rudawę, na wałach, bo tam są słupki co 100 metrów i tam żeśmy treningi interwałowe żeśmy biegali. Ja wyniosłem z tego jakiś ogólny rozwój fizyczny. Tak że tych wybitnych marzeń sportowych się nie udało zrealizować.*

Nie wyczułem rezygnacji czy niezadowolenia płynącego z opowieści Pana Adama. Pogodził się on z brakiem swoich predyspozycji: *To akurat nie można zaplanować. Można dążyć, ale predyspozycje są predyspozycjami*, a z drugiej strony nie chciał porzucić chociaż amatorskiej formy sportu w swoim życiu. Postanowił biegać z kolegą i indywidualnie dbać o własne zdrowie, a przy okazji udowadniać sobie, że pomimo braku osiągnięć światowych może przekraczać swoje wewnętrzne granice. Potem raczej sporadycznie kontynuował treningi i grę w piłkę z kolegami. Wynikało to z obciążenia pracą i obowiązkami w domu.

W swoich opowieściach o marzeniach Pan Zdzisław koncentrował się na opisie jednego, lub dwóch, jego zdaniem najważniejszych marzeń. Marzeniem pierwszym

były studia. Marzeniem drugim była rodzina. Wspominał: *(...) a to marzyłem, żeby mieć dwójkę dzieci, syna i córkę i tak się zdarzyło.* Związał się z żoną dającą mu radość i mają upragnioną dwójkę dzieci. O córce mówił: *No cóż z tego, jak córka mieszka w Częstochowie, a syn skończył studia z architektury krajobrazu i żona też i wyjechali do Anglii. Szósty rok już tam są, kupili dom i już tu nie wrócą. Firmę mieli tu przez rok, ale ZUS ich zjadło. No i tak.*

Nie był zadowolony z emigracji dzieci. Sporadyczne kontakty nie wystarczały i wywoływały u niego tęsknotę. Chciał mieć dzieci bliżej siebie. Rozumiał jednak dokonany przez nich wybór, a zwłaszcza doceniał warunki, w jakich żyli poza granicami naszego kraju: *Też przyjeżdżają, jak mają kilka dni. To przyjeżdżają, ale dom trzeba spłacać. Ale na takich warunkach jak tam się spłaca dom, to ja też bym chciał żyć. 3,5% i to nie oni załatwiali, tylko agent przyszedł i im załatwił, że będzie tylko 3,5% odsetek*. Córka nie miała sposobności, by w Polsce urządzić się jako młoda rodzina. Anglia dała jej rodzinie możliwość lepszego startu i realizacji siebie. Pan Zdzisław nie chciał odbierać jej tej możliwości.

Więcej żalu miał wobec syna, który zamieszkując z rodziną swojej żony oddalił się od niego i nie utrzymywali dobrych relacji. Narrator wysnuł tezę, iż było to spowodowane działaniem jej rodziców całkowicie zaangażowanych w ich małżeństwo: *Bo syn się trochę odsunął od nas. Nie wiem dlaczego, ale chyba tamta rodzina ma za duży wpływ na niego. A on taki jest*.

Zatem realizacja marzenia o rodzinie spotkała się w przyszłości z koniecznością pogodzenia się z faktem oddalenia od dzieci. W przypadku córki było to jedynie oddalenie fizyczne, związane z emigracją. W przypadku syna było to oddalenie emocjonalne syna.

7.2.4. Średnia dorosłość

Po urodzeniu dwóch synów i po 20 latach małżeństwa, Pani Krysia zaczęła marzyć o własnym małym mieszkaniu. Brak poprawnych relacji w małżeństwie, a z czasem zupełne ich ustanie, popychało Narratorkę do coraz silniejszego pragnienia wyprowadzenia się do osobnego kąta. Opisywała to w następujący sposób: *I marzenie moje się spełniło, bo mam małe mieszkanko i jestem z niego zadowolona*. Mąż wyprowadził się do domu swojego dzieciństwa i tym samym zniknął jeden z hamulców kreowania siebie.

Zanim przyszły problemy małżeńskie, pani Krysia marzyła o córce. Marzenie to spełniło się w późnej dorosłości w zaskakujący sposób: *Zawdzięczam to pedagogowi swojemu* [uśmiech] *w naszej szkole. Bo weszłam kiedyś do gabinetu i była tam dziewczyna, która straciła mamę i pedagog mnie tak z głupia zapytał – czy może byś adoptowała córkę? A ja mówię* [namysł]*, tak chwilę popatrzyłam na tę zapłakaną dziewczynę, i mówię - dobrze. I ruszyliśmy. I ruszyliśmy z papierami, ze wszystkim. Teraz załatwiam różne rzeczy. Ola się przeniosła i chyba się cieszy bardzo. I ona mnie potrzebuje, bo nieraz tak się przytuli. Strasznie potrafi tak, bo potrzebuje takiego ciepła*. Ten przypadek sprawił, że marzenie o córce spełniło się i przeorganizowało życie Pani Krysi. Nadało mu nowego kolorytu i pobudziło siły do działania, w tym do opieki i okazywania miłości. Potrzeba dawania siebie osobie wdzięcznej za to ciepło przyniosło bodziec do otworzenia się na innych. Podczas opowiadania o Oli na twarzy pani Krysi zawsze pojawiał się ciepły uśmiech. Wejście w życie Narratorki adopcyjnej córki można uznać za punkt przełomowy.

Pani Alicja niewiele wspominała o swojej średniej dorosłości w kontekście marzeń. W zasadzie była to kontynuacja zawodowego spełniania się z częstymi podróżami z mężem, o których mówiła następująco: *Przez całą moją historię młodości przeszłam przez historię motoryzacji polskiej. Potem jeszcze łada była* [długi śmiech]. *No i potem zaczęliśmy już jeździć wygodniej, z namiotem gdzieś tam. Potem była przyczepa polska, która umożliwiała tanie zwiedzanie, dotarcie do wszystkich miejsc, co się człowiekowi marzyło.* Marzenie o podróżach realizowane było razem z mężem, który wielokrotnie ją zaskakiwał. Wspominała z wielką radością chwile, gdy wyjeżdżali pod namiot lub skonstruowaną przez męża przyczepą. Średnia dorosłość była skoncentrowana na osi praca – wypoczynek. O tej pierwszej mówiła: *Natomiast pasją całego życia, oprócz tego co robiłam, był bank. To była dla mnie pasja.* Ponownie Narratorka zrównywała pojęcie pasji i marzeń. Były one dla niej tożsame. Poza podróżami spełniała się zawodowo i marzyła o kolejnych szczeblach awansu zawodowego oraz rozwoju własnej wiedzy.

Okres ten z kolei dla Pani Ewy był czasem realizowania się w domu. Od czasu do czasu mogła się spełniać podróżniczo, to pragnienie cały czas było w niej silne, jednakże odsuwane na dalszy plan z uwagi na obowiązki domowe i sytuację zawodową męża. Chciała podróżować wraz z nim, ale jego praca na to nie pozwalała. Opisywała to w następujący sposób: *Bo w zależności od tego…, no po prostu realizowaliśmy to, co się dało. Na przykład mąż dostał urlop, to jechaliśmy nad Solinę. Jechaliśmy na*

Mazury, jechaliśmy na narty. W jakimś stopniu, sensie to marzenie było spełnione. Z tym, że ja zawsze marzyłam o Barcelonie. I pojechałam wreszcie do tej Barcelony [śmiech].

Pani Ewa nie miała poczucia, że mogła się podróżniczo spełniać. Warunki pracy męża dyktowały bowiem możliwości wyjazdów. Nie mogła również zostawić dzieci, bo to na niej spoczywał w głównej mierze obowiązek opieki i wychowania. Mąż całymi dniami pracował i miał trudności z wygospodarowaniem czasu wolnego przeznaczanego na wspólne wyjazdy.

Dla Pani Józefy ten etap życia związany był z realizacją marzenia dotyczącego pracy. Marzyła o byciu dobrym pediatrą, a ściślej rzecz ujmując o możliwości pomagania rodzicom i ich dzieciom tak, aby podchodzono do niej z uznaniem za jej kompetencje i jej wiedzę. O swojej pracy mówiła: *A wie pan, a że lubiłam leczyć, to zrealizowałam to.* Leczenie było dla niej treścią życia i czuła się w tym aspekcie w pełni zrealizowana. Marzenia zatem stały się czynnikiem kształtującym jej postawę zawodową do ciągłego doskonalenia się.

Pani Janeczka w procesie autokreacji podążała za marzeniem o mądrości życiowej. Wskazywała, że najważniejszym marzeniem tego okresu życia było dla niej stawanie się coraz mądrzejszą, a przez to bardziej świadomą osobą. Nie chodziło tylko o mądrość w aspekcie zawodowym. To było marzenie o mądrości całożyciowej. Opisywała to następująco: *Poza tym chciałabym też, w sferze moich marzeń było, żebym była mądra, żebym miała mądre wybory, żebym miała zawsze dobre takie samopoczucie ze spełnionego obowiązku. Nie tylko w domu, ale i poza domem. Żebym miała po prostu szacunek do samej siebie, że robię coś dobrego, że robię coś pożytecznego, no że jestem potrzebna.*

Owa mądrość miała dać jej szacunek do samej siebie, poczucie mocy i właściwości podejmowanych decyzji. Chciała mieć poczucie, że jej wybory życiowe stają się coraz bardziej przemyślane i oparte na racjonalności. Mądrość była dla Pani Janeczki wyznacznikiem użyteczności. Nie chciała biernie oczekiwać, co przyniesie kolejny dzień. Chciała czuć się potrzebna rodzinie i otoczeniu. Marzenia Narratorki dotyczyły również chęci posiadania wnuków. To marzenie się ziściło. W swojej opowieści o nich odniosła się do dumy z pozytywnych wzajemnych relacji. Rodzina stanowiła bowiem najważniejszą wartość dla Pani Janeczki. Zawsze stawiała ją w centrum swojego zainteresowania. Mówiła: *Zresztą jeśli chodzi o rodzinę, to jest to dla mnie sprawa numer jeden. I jest ona wielką miłością moją.*

Z chwilą odchowania dzieci, wypełnienia wobec nich obowiązków, ale i spełnienia marzeń o dobrym starcie dla nich, wróciły do Pana Adama z jeszcze większą siłą marzenia o podróżach: *Spełniło się moje, bo chciałem bardzo mocno podróżować. I w końcu mi się udało, ale to dopiero jak dzieci stanęły na swoje, kiedy im się udało, kiedy odchowane, wykształcone tak, jak chciały. Nie na zasadzie, że co chciały to robiły, ale nie narzekam. Dzieci stanęły na nogi. Zaczęły być możliwości.* Okres dorosłości był przepojony marzeniami o podróżach. Mógł sobie wtedy pozwolić na częste wyjazdy z racji wykonywanej pracy.

Poza podróżami pojawiło się marzenie o oderwaniu się od pędzącej rzeczywistości, o spokojnym zamieszkaniu poza miastem. Narrator marzył o zamieszkaniu wśród przyrody, w leśniczówce: *Kiedyś miałem takie marzenie, żeby zamieszkać gdzieś w leśniczówce, w środku lasu. Dookoła ptaki, przyroda, czysto. Nikt nie przeszkadza spokojnie żyć*. Chciał, by nikt mu nie przeszkadzał w rozwijaniu jego miłości do książki i literatury. Marzenie o leśniczówce później zostało wycofane ze sfery wyobrażeń i pragnień. Pan Adam jednak nie zrezygnował z czytania książek. Jak sam opisywał, pochłonęło go czytanie dwóch rodzajów literatury: *I w ogóle ja się zaczytywałem dwoma rodzajami i tu może pana zaskoczę. Dwoma rodzajami literatury – historyczna i science fiction.*

Tłumaczył to miłością do poznawania czasów, których nie było mu dane doświadczać i bezpośrednio poznawać. I z tej racji zrodziło się w nim pragnienie zgłębiania wiedzy historycznej. Z drugiej strony marzył o poznaniu świata jeszcze niedanego człowiekowi. Marzenie o przyszłości mogło się realizować poprzez literaturę science fiction. Oto jego tłumaczenie: *Przyszła sekunda to przyszłość. A to, co powiedziałem, to już przeszłość, historia. Natomiast książka historyczna, dlatego że chciałbym, lub chcę wiedzieć jak było. Dlatego książki historycznej nie wybieram ukierunkowaną z jednego punktu widzenia, tylko różne punkty widzenia. Science fiction dlatego, że nie wiem jak będzie. Tam są takie wspaniałe pomysły. I wiele z tych pomysłów, które kiedyś mówił na przykład Lem, już są zrealizowane. Ale nie wiem jak będzie, a jest tyle wspaniałych powieści science fiction. Nie fantazy, bo to są bajki. Chociaż też lubię poczytać, ale to są bajki. Natomiast science fiction to jest takie, że być może tak będzie, być może z tym się spotkamy. Tego nie wiem. A dzień dzisiejszy? No żyje nim. W związku z tym literatura faktu dnia dzisiejszego to jest, to są komunikatory, które wybieram, które do mnie docierają, to co ja widzę, to co mnie otacza. To jest dzień dzisiejszy. To ja wiem. Natomiast, co było, co będzie? Mnie tam*

nie było, mnie tam nie będzie. Dlatego to jest takie marzenie o przyszłości poprzez literaturę science fiction. Czyli podróże po innych planetach, być może spotkanie z innymi, czymś innym, nieznanymi zagrożeniami. Jest wiele wspaniałych powieści i autorów, którymi się zaczytywałem. Bardzo lubię czytać Sapkowskiego. On jest na granicy science fiction, fantazy, beletrystyki i jest kapitalnym językiem pisane. I tam naprawdę w niektórych miejscach trzeba być erudytą, żeby połapać się w tych niektórych historiach, bo on sięga do tak różnych źródeł kulturowych.

Podążanie za przyszłością i penetracja przeszłości wydawała się być też niekiedy ucieczką od rzeczywistości rozgrywającej się tu i teraz. Nie wynikało to z poczucia złej jakości życia, ale z nieposkromionych chęci przekraczania siebie. Narrator przekonywał, że dobrze zna swoją wartość życia i samo życie jakie go otacza, a chciałby móc pójść dalej. Był to pewien obraz ukazujący jego naturę i potrzebę wychodzenia dalej poza znany sobie świat. Marzenie o podróżach w czasie nie było marzeniem jak z filmów czy książek fantazy, że rzeczywiście przemieściłby się czasie. Chodziło o dotknięcie tej przeszłości widzianej oczyma różnych historyków i penetrację przyszłości z punktu widzenia autorów futurologicznych książek.

Ważnymi dwoma marzeniami Pana Zdzisława w tym okresie było dobro rodziny oraz rozwój zawodowy. W kontekście tego pierwszego marzenia nie chciał dopuścić, by jego syn musiał pracować tak ciężko jak on. Mówił: *Nigdy bym nie pozwolił synowi iść tam do pracy, bo to był obóz koncentracyjny*. Sam też chciał mieć inne warunki zawodowe, jednakże rzeczywistość okazała się inna.

7.2.5. Późna dorosłość

Pani Krysia, po rozwodzie ze swoim mężem, zaczęła poważniej myśleć o znalezieniu kogoś, kto zacznie ją rozumieć i komu będzie mogła powierzyć swoje uczucie i to samo uzyskać z drugiej strony: *No może jakiś facet by się przydał. Ale…* [zastanowienie i uśmiech] *żartuję*. W kolejnych wypowiedziach potwierdzała swoje pragnienie i marzenie o prawdziwej i szczerej miłości: *Ja jestem pełna takiej miłości i mogę dużo dać. I ja byłam na dwóch randkach, ale sobie nie spasowaliśmy. To znaczy zapisałam się do sympatii.pl po rozwodzie i zaczęłam tam szukać*. Swoje marzenie zaczęła realizować i czynić konkretne kroki ku temu, by dzielić z kimś swój czas, a może i życie.

Powrócił wątek podróży: *...no chciałabym jeszcze coś pozwiedzać.* Trwałe okazały się marzenia o kreacji artystycznej: *Chciałabym jeszcze coś stworzyć*, które

były tożsame z pragnieniami całego życia. Tęsknota za tworzeniem zaczęła silniej oddziaływać na formę spędzania czasu wolnego i sposób urządzania i kreowania swojego otoczenia, w tym mieszkania: *Artyzm pozostał, tak tak. To jest chyba taki główny cel mojego życia. W sensie te marzenia, które były z dzieciństwa, one we mnie cały czas są. Jak nawet coś urządzam, to staram się, żeby to było takie coś ze smakiem. Tak mi się wydaje, według mojego smaku. Staram się to tak urządzać, a czy innym się podoba? Chciałam, ale jeśli się nie podoba, to już nie moja wina, prawda, bo to jest dla mnie robione coś*. Pani Krysia pozwoliła wejść w swój świat Oli i urządzić pokój według jej gustu. Było to bardzo ważne wydarzenie, ponieważ mieszkanie urządzone wedle własnej artystycznej wrażliwości stało się terenem wzajemnych relacji. Ola bez problemu została wpuszczona w prywatną, intymną przestrzeń z możliwością jej współtworzenia. Cel życia, jakim ustanowiła Pani Krysia rozwijanie swoich uzdolnień, nie został w żaden sposób zahamowany, a pojawienie się nowej osoby pobudziło marzenia o podróżach: *...z Olą się tak zastanawiamy, gdzie na wakacje pojechać. No bo tak teraz jeszcze nie mogę, tak w lipcu, ale w sierpniu, żeby jeszcze gdzieś pojechać.*

W przypadku Pani Alicji nie było powrotu do realizacji marzenia o podróżach. Było ciągłe ich stymulowanie, z tym że marzenia odnosiły się do miejsca wyjazdu. Same podróże to w tym okresie wypracowany przez bieg życia wcześniejszego styl jej życia i styl realizowania siebie: *Podróże. Cały czas i do tej pory to mi zostało.* Opowiadając o podróżach, Narratorka przenosiła się w inny wymiar mówienia o swojej osobie. Była wówczas zrelaksowana, uśmiechnięta, mocniej gestykulująca i głośniej mówiąca. Słuchacz był w stanie dostrzec, jak wiele emocji pozytywnych one jej przynoszą i jak wiele wrażeń dostarczają do codziennej rzeczywistości.

Pani Ewa z przekonaniem stwierdziła, że teraz marzy o wycieczce do Grecji. W rozmowie mówiła: *No pojechałabym gdzieś. Pojechałabym na przykład znowu na południe. Do Grecji bardzo by mi się przydało.*

Z entuzjazmem wypowiedziała się o ostatniej wyprawie z okazji 50. lecia małżeństwa. Mimo choroby męża udało im się spędzić dwa tygodnie w Hiszpanii. Swoimi pewnymi dolegliwościami się nie przejmowała. Obawiała się jedynie jak podróż zniesie jej mąż. Na szczęście, w jej ocenie, potrafił tam się bawić się. Wspominała: *Mąż jest trochę chory, ja też. Zawsze w takim wieku jakieś dolegliwości występują. Ale staram się ruszać i marzy mi się, żebym np. pojechała gdzieś nad morze. Bardzo chętnie, bardzo lubię. I jak skończyliśmy, mieliśmy 50-lecie małżeństwa,*

to byliśmy w Hiszpanii z mężem. Dzieci zafundowały nam wycieczkę. To mi się spełniło to marzenie. Chciałam polecieć samolotem, bo nie latałam do tej pory. Po prostu jeździliśmy samochodem. Nie potrzebowaliśmy nigdzie, a tu polecieliśmy samolotem. Widziałam jak to ładnie wygląda jak się leci. Także tam był bardzo przyjemny pobyt. Jedno takie marzenie, które bardzo chciałam, właściwie dwa, bo chciałam i do Hiszpanii pojechać i polecieć samolotem. To mi się dwa marzenia takie spełniły.

Spełniło się zatem jej marzenia po pierwsze o wspólnej podróży, po drugie o locie samolotem (bardzo tego pragnęła i często miała takie wyobrażenia w trakcie marzeń przed snem), a po trzecie o wypoczynku nad morzem. Wypowiedź ta była pełna radości. Dzięki niespodziance ufundowanej przez dzieci, mogła na nowo rozbudzić w sobie chęć zwiedzania świata.

Okres późnej dorosłości z uwagi na chorobę męża był dla Pani Józefy przejściem z marzeń o rodzinie i pracy w okres uciekania w marzenia o podróżach. Możliwość wyjścia poza cztery ściany własnego domu dodawała jej sił do życia. Mogła wówczas zapomnieć o ciężkich przeżyciach związanych z chorobą i stanem psychofizycznym męża. Wspominała o tym w taki oto sposób: *Ale musiałam też. Nieraz było tak, że ktoś pilnował męża, a ja zabierałam się na wycieczkę, by wytrzymać i bym mogła potem wrócić. Tak że dwa lub trzy tygodnie mnie nie było. No ale syn przyjeżdżał, albo żeśmy sąsiadkę czy taką panią zaprzyjaźnioną. Miała klucze i wszystko koło niego zrobiła. Tak że tak na te dwa tygodnie*… . Kilka wyjazdów dwutygodniowych w trakcie roku pozwalało jej na chwilę zapomnieć o codziennych troskach. Mogła wtedy zrelaksować się, wypocząć, „zresetować" myśli, uspokoić własne emocje.

W innym miejscu podkreśliła tę konieczność: *Musiałam. To straszne.* Tłumaczyła się z takiego podejścia. Miała poczucie winy, że uciekała od własnego męża i jego choroby. W swoich tłumaczeniach podkreślała konieczność takiej postawy wynikającej z jej wycieńczenia nie tyle fizycznego, co psychicznego. Po śmierci męża pojawiło się u niej marzenie zmiany wyglądu mieszkania. Z przejęciem opowiadała, jak poświęcała się opiece nad mężem i nie mogła urządzić sobie mieszkania według własnych potrzeb i upodobań. W niedługim czasie od pogrzebu zaczęła spełniać swoje fantazje o mieszkaniu. Opowiadała o tym następująco: *A teraz mam takie marzenie, proszę pana, przede wszystkim tak: zaraz jak mąż zmarł, bo nie dało się robić remontu ani nic, to miałam marzenie, żeby wszystko mieć wyprane, wyprasowane, ale ja lubiłam to, pościeli było bardzo dużo. Pościel trzeba było ciągle zmieniać i ona musiała być prana na okrągło. Ciągle wisiały na balkonie rzeczy do suszenia. No to tak najpierw*

musiałam prać, potem prasować. Wszystko prasowałam albo sama, albo z sąsiadką. Potem dałyśmy to do opieki społecznej. Tak że było tego bardzo dużo. No to też mi to nie było potrzebne. Co sobie syn wybrał, to sobie miał. Potem doszłam do wniosku, że muszę to mieszkanie trochę wymalować. Było takie zaniedbane troszkę. No to jak przyszli panowie, znajomi też, bo ja tam dalej pracowałam, więc zostawiałam im klucz mówiąc, że oni się na tym znają i ja się nie będę wtrącać, tylko by zrobili to tak jak u siebie. No to drapali ścianę, ale powiedzieli mi, że to trzeba drapać ręcznie, żeby było równiutko, bo te ściany w bloku były trochę krzywe. No to wszystko zrównali. Sufity zrównali. Potem mi robili bardzo ładny parkiet. Ale to całe miesiące trwało zanim oni z tej swojej pracy przychodzili. I klucze mieli. Raz byli a raz nie. Ja raz byłam a raz nie. Była pani zaprzyjaźniona, która tam z nimi, ale ich nie trzeba było pilnować, bo oni robili. A to zmieniali elektrykę, a to zmieniali różne tam rzeczy. No to jak wreszcie się odrobiłam, to zaczęłam spać i oddychać zadowolona.

Opis realizacji tego marzenia rozpoczął się zatem od szczegółowego wyjaśnienia jak wyglądała jej codzienność w mieszkaniu w trakcie choroby męża. Przy okazji wyjaśniła dlaczego nie mogła tego marzenia zrealizować wcześniej, gdy on jeszcze żył. Potem przeszła do wskazania jak wyglądały jej relacje ze specjalistami od remontu, co tak właściwie oni robili i jak z nimi się komunikowała. Nie omieszkała wspomnieć o swoich bardzo dobrych relacjach z sąsiadką. Swój obszerny opis zakończyła oceną stanu już po remoncie – była wtedy zadowolona i mogła oddychać pełną piersią. Z uśmiechem jednak wspomniała: *Remont się skończył. A jak się remont skończył, to się zaczęło ocieplanie bloku* [bardzo głośny śmiech]. *A przyszła taka aparatura do tego ocieplania. Ocieplali nam blok a i jeszcze zmieniali nam balkony. No ale jak zaczęło się to, to dopiero był balkon. Bo tu miałam posprzątane trochę, a tu się zaczyna. No to kurz znów. A przedtem jeszcze okna żeśmy zmieniali. Na własny koszt żeśmy jeszcze to robili. Wtedy mąż jeszcze żył. To te okna były dość dobre. Tak że to parę miesięcy trwało, bo ta maszyna od robienia tynku stała przy naszej klatce taka duża. To cały kurz na górę leciał. Panowie byli już zaprzyjaźnieni, bo im się kawę czy herbatę przynosiło jak było zimniej.*

Przekonywała mnie, że teraz już nie marzy. Wszystko, co mogła, jej się spełniło, a jeśli się nie ziściło, to już nie jest to wiek na powracanie do niektórych marzeń. Ostatnie dwa lata traktuje jako możliwość realizacji siebie w spokoju i harmonii, przy jednoczesnym uczestnictwie w wyjazdach i zajęciach w ramach UTW.

Pani Janeczka formułowała bardzo dużo marzeń odnośnie do swojej aktualnej sytuacji. Nie bała się stygmatyzowania jej ze względu na wiek. Chciała pozostać aktywnym uczestnikiem życia społecznego, ale i aktywnym podmiotem realizującym siebie. W trakcie rozmowy przedstawiła kilka swoich marzeń. Były nimi:

1) Możliwość dokształcania się i zdobywania nowej wiedzy. Z tej racji zapisała się na UTW i miała poczucie spełnienia z bycia jego słuchaczką (*... kolejną taką moją radością i spełnieniem marzeń było studiowanie tutaj na UTW, ponieważ wcześniej nie miałam okazji zdobywania jakieś nowej wiedzy, to właśnie poszerzałam ją tutaj*).
2) Chęć nauczenia się korzystania z komputera. Chciała poszerzać zdobyte w trakcie zajęć w UTW umiejętności, móc komunikować się z innymi osobami, tworzyć prezentacje multimedialne czy kartki z życzeniami (*Więc ja postanowiłam za ten komputer się wziąć. Najpierw miałam pożyczony, potem mi kupiono. Widział już mąż, że złapałam tego bakcyla i jest to teraz taka dla mnie…, zdobyłam wiedzę, bo szukam, poszukuję. Uzupełniam wiedzę z wykładów, bo czegoś nie rozumiem, gdzieś tam słów, terminologię. To szukam w tym komputerze. I też na czas, bo może czasem za długo*). Nie wierzyła, że marzenie o komputerze zostanie tak szybko spełnione, i że będzie miała to urządzenie tylko dla siebie. Wspominała: *Poza tym nawet nie marzyłam, że będę miała kiedykolwiek komputer. Nigdy nie marzyłam o tym. Przedtem były maszyny do pisania.* Dotychczas korzystała ze wspólnego komputera w UTW w trakcie zajęć i początkowo marzenie dotyczyło możliwości większego jego użytkowania. Potem pojawiło się marzenie o możliwości posiadania go, lub chociaż wypożyczenia do domu. Nie do końca wierzyła, iż może mieć swój prywatny sprzęt. Dostała go i niezwykle się z tego cieszyła. Opowiadała o tym z wielką radością, gdyż od tej pory zmienił się jej styl spędzania wolnego czasu. Swój zachwyt wyraziła w słowach: *Takie to cichuteńkie jak dostałam komputer. Tak patrzyłam z niedowierzaniem. To jest na pewno mój? Mój? Mam wspaniałą zabawkę, wspaniałą zabawkę.*
3) Nauka języka angielskiego. Odczuwała żal, że wcześniej nie mogła się uczyć tego, w jej ocenie, pięknego języka. Osobą, która mogła ją wesprzeć w realizacji tego marzenia była jej córka, która była tłumaczem języka angielskiego, ale z racji pracy i obowiązków nie mogła tego uczynić. Pomocy w spełnieniu marzenia o posługiwaniu się językiem angielskim udzieliła jej wnuczka. Zaczynała od poziomu podstawowego i nadal z trudem się go uczy. Nie chce jednak zaprzestać, mimo niewielkich osiągnięć. Tak przynajmniej oceniała to Narratorka (*Też taką*

kolejną pasją, marzeniem moim, żeby nauczyć się języka angielskiego. Zaczynałam od zera. Bardzo mi się ten język podoba. Moja córka jest tłumaczem języka angielskiego, ale nigdy nie miała dla mnie czasu, żeby tego, bo nigdy nie miała po prostu czasu. Też miała swoje wnuki, opiekę nad nimi. I wtedy wnuczka, która studiowała angielski pomagała mi trochę. Ale potem wyszła za mąż i wyprowadziła się, to również nie mogła mi pomóc. Ale to było moje wielkie marzenie).

4) Marzyła o możliwości spotkania Anglika i porozmawiania z nim w jego języku. Z tej racji też nie poddawała się ona w nauce języka angielskiego (*Tak sobie kiedyś marzyłam, że spotkam kiedyś Anglika i że porozmawiam z nim, gdzieś na kawie się spotkam i może sobie trochę pogadamy po angielsku*).
5) Chciała nauczyć się robić zdjęcia dobrej jakości. Narratorka była uczestnikiem większości imprez w UTW i cieszyła się, mogąc robić w ich trakcie zdjęcia. Dokumentowała prawie wszystkie wydarzenia. Marzenie to mogło się spełnić dzięki kupnie aparatu fotograficznego. Zaczęła fotografować nie tylko aparatem, który otrzymała w prezencie od męża, ale także telefonem komórkowym. Starała się uwiecznić chwile przeżyte wraz ze swoimi przyjaciółmi w UTW. Fotografowała wydarzenia rodzinne, spotkania w wnukami i prawnukami, rocznice ślubu i wszelkie możliwe uroczyste chwile. O tym marzeniu mówiła: *Natomiast takim kolejnym marzeniem było, żeby robić dobre zdjęcia. No to nie było aparatu, to człowiek wiązał się z zakupem, ale mam ten aparat i robię zdjęcia. I uczę się cały czas. Teraz byłam na otrzęsinach. Chodzę co roku, bo mnie zapraszają, żeby robić te zdjęcia. Widocznie podobają się te zdjęcia. No i dają mi w prezencie. Chcą mi płacić, ale mówię, że to jest taka dla mnie praktyka, ćwiczenia. Więc jak będę robić dobre zdjęcia, bardzo dobre zdjęcia, to będę na nich zarabiać. Póki co, wszyscy się śmiejemy, cieszymy się.*
6) Szóstym marzeniem było kontynuowanie wzrastania w wiedzy. Pani Janeczka chciała nadal móc uczyć się dzięki wypożyczanym książkom, udziałowi w zajęciach, spotkaniach naukowych, wykładach, konferencjach itd.
7) Siódmym marzeniem była możliwość różnorakiej zabawy. Odczuwała ona niedosyt z dzieciństwa i teraz chciałaby móc jak najwięcej skorzystać z form dostosowanych do jej możliwości i zainteresowań. Nie przejmowała się swoim wiekiem i tym, co powiedzą inni. Ważniejsze było dla niej możliwość spełniania się w tym zakresie (*To było coś takiego, ja teraz sobie uświadomiłam. Nie było tej możliwości,*

więc brakowało mi tej zabawy. Teraz jest to takie pragnienie, żeby się bawić, żeby się przebierać, żeby różne. Ktoś teraz może popatrzeć, że w takim dojrzałym wieku jest to takie nie do przyjęcia, że ktoś może chcieć).

8) Kolejnym marzeniem były wyjazdy. Chciała podróżować w różne strony świata, zwiedzać jego zakątki (*Oj na pewno chciałam, bo bardzo lubiłam podróżować, ale to też związane jest z kasą. Chciałam podróżować, żeby pojechać tu, zwiedzić tam. Była taka piosenka o Madagaskarze i właśnie tam chciałam. Gdzieś tam w pobliżu Afryki leży, gdzieś tam na południu. Też dużo czytałam i były piosenki o tym. No i tak mi się marzyło, żeby zwiedzić te egzotyczne kraje. No właśnie te ciepłe takie kraje. No wśród takich dzikich plemion. No jak się oni nazywają? Zaraz powiem. Też taki film bardzo ciekawy oglądałam. Tak bardzo chciałam zobaczyć, pojechać. To też było związane wszystko w sferze marzeń. I to jest nadal w sferze marzeń, jeśli chodzi o wyjazdy tego typu*).
9) Dziewiątym marzeniem było zdrowie męża. Jego choroba była początkowo dużym ciosem dla Pani Janeczki. Potem jednak postanowiła walczyć o jego zdrowie i pomagała mu z wszystkich sił. Była z nim w szpitalach, dbała o jego dobre żywienie, pielęgnowała go, gdy wykazywał mniejszą swobodę ruchów i zakłócenia w samoobsłudze. Wspominała: *Zdowie męża jest bardzo ważne dla mnie. Zresztą wzajemnie sobie pomagamy, bo ja staram się, żeby go odpowiednio karmić, żeby odżywiać i w zakresie higieny prawda. Więc to jest bardzo ważne, bo on jest momentami bardzo nieporadny. Ma też problemy teraz z wyrażaniem myśli. Są też chwile, że jest zupełnie w porządku, dobrze się komunikuje. Rozmowny jest bardzo i to mi leży bardzo na sercu.*

Wszystkie te marzenia były przez nią stopniowo realizowane. Dokonywała wszelkich starań, by rozwijać się poznawczo, zdobywać kompetencje w zakresie języka angielskiego, móc porozmawiać w tym języku, korzystać z różnych form samokształcenia czy edukacji pozaformalnej, wykorzystywać zasoby komputera i Internetu. Nie ustawała w dążeniach do własnej rozrywki w towarzystwie innych osób. Doskonaliła stale nowe umiejętności. Przekraczała swoje granice w kontaktach z młodszymi generacjami. Nie bała się wyzwań, o czym może świadczyć jedno ze wspomnień: *Zresztą kiedyś miałam takie spotkanie z młodzieżą, gdy byliśmy w Węgierskiej Górce, tutaj z UTW. To tam też dałam czadu. Zresztą ten nasz kolega […], zaproponował nam, żeby przemyśleć pewną historię pod hasłem: „Miłość", „Co to jest miłość?". I żeby o tej miłości coś powiedzieć. To zgłosiły się trzy osoby,*

między innymi ja. No koleżanki krótko tam powiedziały. W dwóch, trzech zdaniach powiedziały. No to ja w takim razie ostatnia, bo ja mam więcej do powiedzenia. Nie mogę tak o miłości powiedzieć. Więc powiedziałam i tam właśnie miałam nagrane na dyktafonie fragmenty piosenek o miłości i to były piosenki Kunickiej. I kiedy mówiłam o miłości, wtedy porwał mnie […] w tany. I tańczyliśmy wtedy. I to się bardzo podobało. I drugie mam takie bardzo nieprzemyślane sprawy, bo jak też byliśmy w Węgierskiej Górce, bo byliśmy chyba trzy razy, to trzeba było wymyślić jakieś wieczorne spotkania, zabawy czy jakieś coś takiego ku uciesze wszystkich, no i koleżanka zaproponowała, żeby zrobić striptiz. Jesteśmy dorośli i było bardzo sympatycznie. Z tym, że koleżanka młoda, ładna i zgrabna dziewczyna, a ona miała wystąpić. I ona w ostatniej chwili zrezygnowała. Wchodzi do mnie [koleżanka] do pokoju i mówi: „Słuchaj. Czy mogłabyś brać udział w striptizie?". Ja miałam najgorsze wyobrażenie jak usłyszałam takie hasło. Mówię: „Ja? A co ja bym miała robić?" – takie zapytanie. A ona: „No zwyczajnie się ubierasz i ubierasz i ubierasz a potem się rozbierasz i rozbierasz i tyle, nic więcej, ale to na scenie". Ja tak popatrzyłam i nie przemyślałam zupełnie tego. Ja mówię: „Dobrze. Będziemy się dobrze bawić, niech będzie". No ja skąd mogłam to mieć, skąd mi się to wzięło? To spontaniczność. I ja wystąpiłam i najpierw mnie koleżanka ubierała i ubierała w pokoju, a potem wystąpiłam i się ruszać już nie mogłam, bo byłam tak naubierana w tych różnych rzeczach. A pod spodem miałam oczywiście kostium kąpielowy. I w tym kostiumie dopiero zostałam. No i z gracją pokazywałam różne ruchy. Jak zdejmowałam najpierw okulary, żeby zdjąć jedną bluzkę, drugą bluzkę. Potem tam jeszcze coś. I cały czas oczywiście panowie bili brawo. Cieszyli się na te ubrania. Wrzucałam tam gdzieś miedzy nimi, bo tak mi polecono. Więc zabawa była przednia. No naprawdę, skąd mi się to wzięło?

Historia ta dowodzi umiejętności korzystania z życia. Dotyczy jasno sformułowanych marzeń o pozostaniu radosną, zdrową, wesołą i twórczą kobietą. Pani Janeczka nie chciała rezygnować z tych wartości. Zależało jej na dbaniu o własną realizację przy kontakcie z innymi ludźmi, z okazywaniem im pozytywnych emocji i uczuć, w tym tkwiącej w niej miłości. Mówiła: *Bo to życie długie to jeszcze nic, ale żeby to życie było takie w zdrowiu, miłości, radości, takim spełnieniu*. Nie długość życia była dla niej kluczowym jego wyznacznikiem, lecz możliwość autokreacji w szczęściu i spełnianiu się. Do pełnego realizowania się brakowało jej zdrowia męża, który jest dla niej wsparciem i motywatorem. Troszczyła się o niego i nadal to czyni.

Głównym nurtem marzeń Pana Adama były i pozostały podróże: *(...) czy w tej chwili są jakieś marzenia? Owszem, są jakieś miejsca. Nie byłem w Grecji, nie byłem w Azji, ale odwiedziłem Chiny.* Te „jakieś miejsca" to nie tylko Grecja i Azja. To wszelka możliwość wyjazdu i aktywnego spędzenia czasu. Z wielką energią i dumą Narrator opowiadał o swojej podróży do Chin. Wywołała ona jeszcze większy „głód" zwiedzenia Azji. Mówił: *Jako turysta odwiedziłem Chiny. Nadrobiłem tutaj. Kapitalna wycieczka w 2011 roku. Chiny cesarskie. Pekin do Szanghaju. Przy czym Szaolin i Nankim. I armię i zakazane miasto. Wszędzie deptałem i chodziłem. Nikt mi nie będzie mówił, że jest tak albo inaczej.*

W innym miejscu ujawnił swoje marzenie o podróży do Brazylii: *Jeszcze mogłem pojechać na targi do Brazylii. I tego marzenia nie udało mi się zrealizować, ale w tamtym roku niemal pojechałem do Brazylii.* Wszystkie osobiste marzenia odnosiły się do turystyki. Z humorem opowiadał o dążeniach niektórych ludzi związanych z kupnem nowego samochodu, czy budową pałacu. Miał kiedyś marzenie o wybudowaniu swojego domu, ale bardzo szybko zamienił je na możliwość dostosowania się do warunków pracy, wcześniej studiów, następnie obowiązków wynikających z posiadania rodziny. Zaprzestał myśli o budowie. Wyższość marzeń o turystyce nad pozostałymi podkreślił w słowach: *Ale już powiedziałem, że to są marzenia natury przyziemnej, ale głównie turystyczne. Generalnie tak, bo jeśli chodzi o mieszkanie, to co z tego, że ja będę marzył o pałacu, ale co będę sam w tym pałacu mieszkał? A za co ten pałac wybudować? Za co go utrzymać? O lepszym samochodzie? Tak samo będzie jeździł jak i ten. Ta sama droga, ten sam kawałek. Póki co jeszcze nie mój rówieśnik, chyba że mu liczyć każdy rok razy cztery, to będzie moim rówieśnikiem* [śmiech]. *Tak się śmieję, że za cztery lata wraz ze swoim samochodem będę miał setkę. Teraz ten okres mi się przybliżył. W każdym bądź razie za trzy lata będziemy mieć setkę*. Dobra materialne nie stanowiły dla niego celu marzeń. Nie chciał koncentrować się na posiadaniu. Wolał doświadczać świata różnymi zmysłami – jechać dokądś i poznawać kulturę tam panującą.

Dominującym marzeniem w opisie Pana Zdzisława była chęć zwiedzania Polski. Chciał poznać piękno kraju. Nie kusiły go zagraniczne podróże, choć towarzyszył w nich żonie. Mówił: *Ja teraz…, jestem zwolennikiem zwiedzania miejsc w Polsce, bo Polska jest tak pięknym krajem*. Dążył do realizacji marzenia zasadniczego. Udawał się w różne strony kraju i czerpał z tego przyjemność.

7.3. Kreacja marzeń w odniesieniu do samego siebie

Jak badani odnosili marzenia do osobistego życia, a ściślej mówiąc do spraw prywatnych, sfery własnego zdrowia (fizyczności), własnej rodziny, edukacji, pracy, czasu wolnego? – odpowiedzi na te pytania wypełniły rozważania umiejscowione w tym rozdziale.

7.3.1. Moje „ja”

Pani Krysia, odnosząc się do siebie samej, często przywoływała traumatyczne i kryzysowe zdarzenia, których sprawczynią była jej babka. Szereg marzeń dziecięcych było związanych z tą osobą, a mianowicie z pragnieniem wyrwania się spod destruktywnego i niszczącego wpływu babci, która bardzo mocno odciskała piętno na wszystkich domownikach, a najbardziej na Narratorce. Mówiła: *I ponieważ miałam ciężką taką babcię, która mnie strasznie – nie wiem jak to panu określić* [3 sekundy ciszy] – *no była niedobrą babcią* [łamiący się głos]. *Biła mnie, cuda wianki, a mama nie ingerowała, bo uważała, że to będzie takie wygodne, więc ja lubiłam udawać, że śpię i uciekałam w świat marzeń*. Marzenia stały się swoistą ucieczką od negatywnego wizerunku swojej osoby budowanego przez babcię. Każde przywołanie jej osoby stawało się powodem do wzruszeń, smutku i żalu. Chwilowe zatrzymanie się w wypowiedzi jest dowodem na to, jak bardzo traumatyczne są to wspomnienia. Mimo upływu lat nie zatarły się i były ciągle żywe.

Jeszcze bardziej dramatyczny opis, wywołujący w Narratorce silne wzruszenie, miał miejsce w dalszej części wypowiedzi: *W międzyczasie babcia zmarła, więc ja się poczułam tak jakoś pewniej. Ja byłam bardzo nieśmiała i właśnie poprzez babcię, która mnie zawsze wyzywała i zawsze mi się marzyło, że ja jestem ładna. I właśnie w tych marzeniach byłam inna niż babcia mi mówiła. Wie pan, tak że to zaczęło się realizować po tej maturze, kiedy spotykałam innych ludzi i oni mnie akceptowali i tak fajnie mnie kształtowali ci ludzie, bo wie pan ja byłam otwarta na takie – wie pan jak człowiek jest tak gnojony, przepraszam pana za takie brzydkie słowo – to potem jest otwarty na to, co dostaje od innych i to było dla mnie takie istotne*. Słowa te zostały wypowiedziane tuż po opisie pierwszego marzenia – dotyczącego tworzenia i malowania, które stanowiły i nadal stanowią punkt odniesienia dla całego życia Pani Krysi, a które zostały zablokowane w głównej mierze przez babcię.

Częsta krytyka, wyzwiska ze strony babci, obniżyły w Narratorce poczucie własnej wartości, a co za tym idzie wpłynęły na jej poczucie pewności w tworzeniu siebie, własnej kreacji. Dopiero tak dramatyczne wydarzenie jak śmierć babci zaczęło otwierać Panią Krysię na inny obraz siebie. Dotąd dziewczynka uciekała w marzenia, w których była inna niż imputowała to babcia. Gdy zabrakło osoby notorycznie przypominającej o negatywnych cechach własnych, Narratorka poczuła ulgę. Pragnienie wyrwania się z negatywnego opisu dokonywanego przez babkę było tak silne, że jej śmierć nie została odebrana jako bolesne wydarzenie, a jako moment zwrotny w kreowaniu siebie. Narratorka odebrała śmierć babci jako możliwość, a nie jako stratę. Z pomocą w budowaniu pozytywnego obrazu siebie przyszli jej również poznani rówieśnicy. Poprzez akceptację i nieświadome wzmocnienia otwierali ją na świat. Tym samym zamykali dotychczasową perspektywę upokarzania i poniżania, wskazywali na perspektywę walki o siebie i budowania swojej wartości. W ostatnim zdaniu przytoczonej wypowiedzi najsilniej ukazana jest rola innych w odbudowywaniu swojego „ja". Ci inni byli konieczni do wyjścia z traumy dzieciństwa.

Pani Alicja uważała, że pozytywna droga realizacji jej marzeń wynikała z jej charakteru i stylu życia. Na pytanie o marzenia odnoszące się do niej samej, swoją wypowiedź rozpoczęła od stwierdzenia: *Charakter dał mi takie pozytywne nastawienie do życia. Zawsze byłam radosna.* W tym poczuciu radości rozwijała się podróżniczo, rodzinnie, zdrowotnie i osobowo. Z dumą wspominała o otrzymanej nagrodzie. Traktowała ją jako docenienie jej podejścia do życia i ludzi: *Bo inaczej to jest w dużych miastach. A jak byłam tyle lat na stanowisku, gdzie nie było konkurencji innych banków. Tylko był jeden najbardziej potrzebny dla ludności – PKO i banki spółdzielcze. No to się szło nie do PKO tylko do mnie. Dlatego tak to zostało i mam sympatię do ludzi i swego czasu, jak nasza lokalna gazeta robiła taki plebiscyt wyróżniający ludzi w różnych dziedzinach przyznając jakieś tam wyróżnienia, to dostałam odznaczenie „Kobieta z klasą". To cenię sobie to bardzo i moim prawnukom chwalę się bardzo.* Nagroda ta stanowiła wielkie wyróżnienie dla niej, docenienie jej wkładu w traktowaną jak pasję pracę, ale i tworzenie dobrych społecznych relacji.

Podobne do Pani Alicji podejście do siebie miała Pani Ewa. Uważała siebie za otwartą i przyjazną ludziom kobietę: *Lubię się uśmiechać do ludzi, którzy mnie lubią, do ludzi, którzy mnie nie lubią. Tak że to mnie na pewno w dobry humor wprawia*. Jej optymizm (co zgodnie z częścią teoretyczną pracy jest gwarantem otwartości na

realizację marzeń) był nierozerwalnie związany z możliwością utrzymywania relacji międzyosobowych. Uznała, że to jej wewnętrzna siła jest tym, co ją wyróżnia i sprawia, że nie pozostała bierna w realizacji marzeń, realizacji siebie: *No ja sama działam*.

Pani Ewa znacznie mniej chciała mówić o marzeniach odnoszących się tylko do niej, za to wolała opisywać kwestie rodzinne i zdrowotne. Krótkim stwierdzeniem o samodzielności działania dała jednak swoisty obraz swojej osoby, która musi pokonywać przeciwności (w tym głównie opór męża), by dalej się rozwijać w zgodzie ze swoimi pragnieniami i marzeniami.

Pani Józefa mówiła o swoich marzeniach dotyczących tylko niej: *No i moje marzenia takie średnie były.* Bardziej koncentrowała się na innych, a przy okazji realizowała swoje marzenia. Jej opowieść skupiała się na synu i to marzeniem o nim zakończyła swoją wypowiedź dotyczącą aktualnych marzeń: *No wie pan, żeby synowi i synowej dobrze się działo, ale to się spełnia.* Potem dodała: *Ale powiem, że boję się wojny, boję się wojny, boję się mściwych ludzi. To znaczy specjalnie nie mogłabym tych mściwych pokazać, ale niewątpliwie są tacy.* Podobnie jak wcześniej nie zabrakło odwołania do doświadczeń młodości. Strach i obawa przed wojną pozostały. Swoje obawy odniosła do aktualnej sytuacji politycznej i swojej prywatnej jej oceny. Była zaniepokojona tym, co się dzieje na scenie politycznej, jak zachowują się prominentni politycy w Polsce i jak przebiega między nimi komunikacja nastawiona na destrukcję a nie współpracę. Na sam koniec wymieniła polityka, którego najbardziej nie lubi, i którego najbardziej się obawia ze względu na jego postępowanie.

W kontekście realizacji swoich marzeń i tym samym kierowania swoim życiem odpowiedziała na pytanie o ocenę swojej osoby wobec realizacji marzeń: *Siedzieć to mi się nie chce, mi się po prostu siedzieć nie chce.* Sprzeciw wobec stagnacji, brak zgody na stagnację był dewizą jej życia. Nawet jeśli musiała pokonywać trudy życia, nie chciała być bierna w samorealizacji. Miała momenty rezygnacji, ale nie zaważyły one na jej postawie względem siebie.

Pani Janeczka była osobą, z którą rozmowa toczyła się bardzo żywiołowo. Określała się mianem osoby otwartej na doświadczenia i doznania dnia codziennego. Z uśmiechem mówiła o swojej rozmowności, braku zahamowań w poznawaniu ludzi: *No ale może dlatego, że jestem taka otwarta, że jestem taka gadatliwa, bo jak się rozpędzę, to trudno mnie przyhamować. Ale ludzie to odbierają z przyjemnością i uśmiechem. Odwzajemniają się dziękując jednym słowem albo dwoma. Ale to mi już wystarczy. Jest takim symbolem, znaczkiem. To znaczy, że jest to dobre. Chodzi o to*

byśmy w jakiś sposób żyli w radości. Bo, żeby było jak najmniej tego smutku. Bo z reguły idzie taki smutas i co? Jak go potrącę, to mogę przeprosić i nawiązać z nim jakiś kontakt: No co ci jest, co ci dolega, co jesteś taki smutny? Deszcz pada, ale chodzisz, patrzysz, czujesz, jesz, samodzielny jesteś w zakresie samoobsługi, to jest bardzo cenne tak.

Zawsze była wrażliwa na smutek innych ludzi, bowiem sama z natury jest wesoła. Prokurowała sytuacje, w których dochodziło do relacji z napotkanymi przygnębionymi osobami. Chciała ich wysłuchać oraz pocieszyć. Nie umiała przejść obok nich obojętnie. Marzenie o radości było także przelewane na otoczenie.

Swoje „ja" chciała również budować na poczuciu przydatności swojej rodzinie i innym ludziom. Opisywała jedno z zadań, o które poprosiła ją córka. Była zadowolona, że mogła pomóc, ale i że mogła wykorzystać zdobytą do tej pory wiedzę i posiadane doświadczenie. Mówiła: *I przede wszystkim cieszę się, co jest takie ważne, bo moja córka prosiła mnie, żeby jej napisać opinię o uczniu, bo ona w szkole pracowała tak jak mówiłam, to wiedziałam jak napisać tę opinię. Przecież nie wiedziałam co ona tam chce. Miała takie dwie opinie o uczniu. Powiedziałam jej powiedz mi coś o tym uczniu. Powiedziała i ja szybko napisałam tę opinię o tym uczniu. I jej się to bardzo podobało. I ja dziękuję Panu Bogu za tę umiejętność. Ale to się mówi szumnie, że te umiejętności to taki talent. Może to i talent? No nie wiem, ale ja bym to nazwala skromnie umiejętność pisania, przekazywania myśli, formułowania tych myśli, bo to też nie każdy potrafi.*

Ta, wydawałoby się zwyczajna prośba, dała jej poczucie spełniania się, bycia potrzebną. Mogła bowiem przypomnieć sobie czasy, gdy sama tworzyła takie opinie o uczniach, prowadziła z nimi dialog, wspierała ich. Swoją swobodę wypowiedzi nazwała talentem czy też umiejętnością pisania, wyrażania się.

Pani Janeczka, dzięki swojej radości życia wykazywała się aktywnością twórczą, rekreacyjną, kulturową, ludyczną, a przy okazji chciała dzielić się swoimi doświadczeniami kulturalno-rozwojowymi[1]. Po chwili przerwy wróciła do opisu spotkań z młodzieżą. Chciała dzielić się sobą, by uświadomić młodym ludziom jak wyglądały relacje kiedyś i jakie znaczenie im przypisywano. Nie miało to formy moralizowania czy wypominania. Chciała, by oni sami wyciągali wnioski z jej opowieści, którym towarzyszył uśmiech. Kontynuowała je następująco: *A dlaczego ja*

[1] Z. Szarota, *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030*, „e-Mentor" 2019, nr 1, s. 51.

zgodziłam się mówić o tej miłości? Tak myślałam, że dla tej młodzieży, bo tam była młodzież, należało mówić o tej miłości, żeby wiedzieli w jaki sposób w moich czasach przeżywało się tę młodość, a w jaki sposób teraz. Teraz to robi sobie wieszak z niej, obłapia ją i dosłownie jak widzę na ulicy, to nie podoba mi się to, takie zachowania absolutnie. A u nas w moich czasach to był taki duży dystans, dużo było takiej subtelności, wyrażania w słowach i gestach i w czynach też. Bo na przykład chodziliśmy z mężem dość krótko, bo umówiliśmy się z mężem pierwszego maja, pamiętam. A było zimno. Ja czekałam chwilę, bo się nie pojawił, ale nagle jest i on mi mówi, że chce mnie pocałować. Ja się cofnęłam, bo uważałam, bo miałam takie wyobrażenia i zasady, a kto mi to wpoił, to nie wiem, może sama sobie takie coś i wtedy powiedziałam - o nie. Dopiero pocałuje mnie mój mąż, a nie inaczej. Na dystans. Byłam taka bardzo oporna i byłam otwarta w tych swoich zasadach. No a on podchodzi do mnie i mówi: „No ale ja bym cię chciał pocałować, bo przecież cię nie ubędzie". Tak mi powiedział. Ja oniemiałam. A ja w tym swoim zaskoczeniu. On oczywiście wykorzystał ten moment i mnie pocałował. Tylko mówię, że takie były zachowania. Ta młodzież tak cicho siedziała i tak słuchała, bo takie różne momenty opowiadałam z mojego życia jak rodziła się ta miłość. Bo wiadomo, że są takie momenty, że nagle jest fascynacja daną osobą. Jest moment, gdzie jesteśmy zafascynowani i robimy różne głupoty. No a tutaj nie było takiego zafascynowania, tylko były takie wzory wcześniej wprowadzane w życie przez rodziców. Rodzice wpajali: „Uważaj, bo to, bo tamto. Uważaj jak się zachowujesz, jak się ubierasz. Nie prowokuj. W krótkich spódniczkach nie chodź, bo będzie cię podglądać. Najlepiej w spodniach". No i ja tak całe życie chodziłam w spodniach, i dziś też.

Nie brakowało zatem bardzo osobistych, wręcz intymnych opisów. Nie krępowała się, by opowiedzieć jak z mężem się poznali, jakie relacje na początku ich łączyły, jak się do siebie zbliżali. Wspomniała o wpajanych jej zasadach, zachowaniu powściągliwości wobec zbyt frywolnego zachowania przyszłego męża.

Pan Adam określał siebie jako osobę mocno stąpającą po ziemi. Możliwość realizacji marzeń stała się dla niego wyznacznikiem ich tworzenia. Mówił: *Ja zrezygnowałem z jakiś marzeń nieosiągalnych.* Wolał nie skupiać się na formułowaniu pragnień nieosiągalnych. Nie chciał na nie tracić czasu i siły. Możliwe do realizacji marzenia szybko przerabiał w plany życiowe. Doświadczenie zawsze mu podpowiadało czy są one możliwe do spełnienia i jeśli jakieś marzenie było zakwalifikowane jako realne automatycznie stawało się doprecyzowywane i zamieniane

w plan. Marzenia – fantasmagorie też się pojawiały, jednakże nie zajmował się nimi w sensie spełniania. Opowiadał o tym następująco: *Teraz moje marzenia zamieniają się w plany. Jest i one dotyczą takich rzeczy, które ja z doświadczenia wiem, że one są realizowalne, że one są do realizacji, że one mogą zostać zrealizowane. Dlatego jakieś tam marzenia przebijają się, ale one przebijają się jeśli zdaje sobie sprawę, że są one osiągalne. Po prostu lubię sobie pomarzyć, z tym że realia są takie, że zaplanuj to, co jest do zrobienia i to realizuj. Jeśli da się uszczknąć z tego, co się tam zamarzy, uszczknąć i zrealizować, to bardzo dobrze. Nigdy, znaczy nigdy nie mów nigdy, ale nigdy nie jest tak, żeby człowiek nie chciał zrealizować coś takiego trudno realizowanego, albo wydającego się nawet nierealizowalne. Ale to w życiu rzadko się zdarza. Z wiekiem przychodzi czas, że człowiek marzy o rzeczach realizowalnych, ale to są już raczej nie marzenia lecz dążenia i plany.* Realność marzeń własnych przebijała się w wielu miejscach jego opowieści. Silnie podkreślał swoje oddanie tylko tym możliwym do spełnienia. Traktował je bardziej jako dążenia czy plany. Takie podejście do marzeń jego zdaniem wynikało z jego wieku. Dla niego wiek i zdobyte doświadczenie życiowe oraz czas pozostający do przeżycia były czynnikami stymulującymi przejście człowieka od mrzonek do konkretów.

Swoją postawę względem marzeń określił w trzech fragmentach wypowiedzi. Po pierwsze był przekonany, że nie może nikogo się bać, jeśli chce coś osiągnąć. Inni ludzie, nawet ci na stanowiskach, są tacy sami jak on. Należy zachować umiar zarówno w strachu jak i śmiałości. Opisywał to tak: *No właściwie to jest ta szkoła, którą właśnie dał mi Związek Radziecki. Po pierwsze nie bać się tych, którzy stoją wyżej. Oni też są ludźmi. I z nimi można normalnie rozmawiać bez nadmiernego nadskakiwania, z zachowaniem pewnego umiaru.* W opinii Pana Adama człowiek powinien siebie realizować bez względu na to jak wysoko postawieni ludzie byli mu przeznaczeni i z kim musiał współpracować. Wyznacznikiem była tutaj pokora i umiejętności komunikacyjne. Jeśli ktoś chce się realizować ma, w jego ocenie, pokonywać uprzedzenia i swoje ukryte lęki.

Drugim wyznacznikiem jego „ja" w realizacji marzeń była otwartość. Wyrażała się w ciągłym dialogu z innym człowiekiem. Była to także odwaga reprezentowania miejsca, w którym prowadził aktualnie swoją działalność. To zarówno doświadczenia studenckie i jego praca na rzecz aktywności międzypaństwowej studentów, ale i w późniejszym czasie praca w Hucie Katowice i odwaga we wprowadzeniu nowatorskich rozwiązań, jak chociażby przy prezentacji stanowisk promocyjnych.

Mówił: *Ja nie potrafiłem stać z boku. Ja nie potrafiłem mieć gęby zamkniętej. I w związku z tym często gęsto zdarzało się, że gdzieś wysyłano mnie. (...) I jak byłem przewodniczącym ośrodka studentów polskich, to też byłem daleko – Syberia, Kaukaz, Bajkał, Irkuck, Nowosybirsk. Zresztą i Kaukaz i Gruzja.* W tych miejscach był odpowiedzialny za wspólną pracę i potrafił z każdym się porozumieć dla osiągnięcia wspólnego celu i marzeń.

Trzecim wyznacznikiem była ciągła chęć działania i pragnienie tworzenia, uczestnictwa. Nie chciał nigdy być z boku jakichś wydarzeń. Zwłaszcza miało to miejsce, gdy dochodziło do krzywdy innych osób. Określił się mianem wrażliwej osoby marzącej o wspólnym dobru. Mówił: *Także tutaj zahaczałem o marzenia, bo nie potrafiłem stać z boku. To mnie czegoś nauczyło. Pochlebiam sobie troszku, ale byłem wrażliwy jeśli komuś działa się krzywda. Dlatego nie stałem z boku nigdy.*

Później wspomniał o pewnym momencie wyłączenia się społecznego celem spokoju i odpoczynku. Jego natura okazała się jednak silniejsza i po chwilowym odseparowaniu się od spraw społecznych ponownie zaangażował się w pomaganie innym: *Znaczy może nie tak, że nigdy. Po '81., a właściwie po '86. roku, wyłączyłem się z działalności społecznej i chciałem mieć spokój, ale nie na wiele się to zdało. Bo druga natura ciągła i ja musiałem być tam, gdzie się coś dzieje. I cały czas byłem tam, gdzie się coś działo. Czasem nadstawiając głowę, czasem nadstawiając cztery litery. I dlatego, dlatego nie narzekam*[1]. Jego działalność wspierająca innych spotykała się czasem z oporem władz państwowych czy kierownictwa Huty, ale człowiek był dla niego większą wartością niż odgórne przepisy. Pokonywał swój lęk i zawsze był gotowy do pomocy innym.

Postawa otwartości, odwagi i wrażliwości, towarzyszyła mu w trakcie formułowania marzeń odnoszących się do jego osoby i osób znaczących. Cechy te były wyznacznikiem jego osobowości.

Pan Zdzisław dużo czasu poświęcił opisowi swoich zdolności nadprzyrodzonych. Sam się dziwił dlaczego potrafi odczytać intencje innych osób, ich myśli oraz pragnienia. Opowiadał z humorem: *A poza tym łapię się na tym, że mam jakieś zdolności telepatyczne. Bo czasem żona chce mi coś powiedzieć, a ja wiem to. To wiem i ona, że skąd to wiem. No ja nie wiem. To jest poza mną.* W drugim miejscu wspominał sytuację z kolegą: *Kolega, z którym w piłkę graliśmy, miał po teściach,*

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

tu dostał mieszkanie i miał trzy pokoje i nie miał kogo zameldować. I koniec treningu i on, że ma takie pytanie. Ja - że chcesz mnie zameldować u siebie, a on - skąd ja to wiem. No ja wiem, bo mi się w głowie tak ubzdurzyło. I to wiele takich rzeczy mam.

Narrator twierdził, iż często zdarzały mu się takie sytuacje i niekiedy bał się swojego umysłu. Podobnie jak we śnie, wydawało mu się, że przekracza granice racjonalności. Potrafił bez mapy i pytania ludzi znaleźć drogę, pojechać we właściwe miejsce mimo pierwszego kontaktu z tym miejscem. Opowiadał: *Nie wiem czy to jest wymysł mojego mózgu. Ja czasami się łapię, że nie byłem nigdy w danej miejscowości, a wiem jak się pokierować, gdy samochodem jadę. I żona od razu skąd ja wiem, że tu trzeba było skręcić. A mi się wydaje, że ja już tu kiedyś byłem.*

Z uwagi na te zdolności postanowił nie ograniczać się w spełnianiu swoich marzeń. Postanowił je wykorzystać w zwiedzaniu kraju. W kontaktach z innymi ludźmi pomagały mu one unikać konfliktów. Nie wiedział na jakiej zasadzie to funkcjonuje, lecz nie chciał marnować tego (jego zdaniem) daru.

7.3.2. Rodzina

Wydzielając z marzeń osobistych sferę marzeń o rodzinie, dążyłem do ukazania różnicy między oceną „ja", kreacją siebie, a kolejną grupą odniesienia jaką stanowi rodzina. Duża różnica miedzy tymi dwoma sferami występowała w opisie życia dokonywanym przez Panią Krysię. Marzenia o byciu inną, lepszą niż wizerunek ukształtowany przez babcię dziewczynki, były powodem do budowania swojego życia w perspektywie marzenia o własnej rodzinie pozostającej w zdrowych relacjach i budowanej wedle własnych pragnień, nieskrępowanych przez osoby trzecie, takie jak babcia czy obca kobieta w życiu męża. Marzenia te uległy modyfikacji w okresie małżeństwa. Początkowo Narratorka marzyła o stworzeniu rodziny. W narracji opisywała swoje wczesne miłości. Chciała, aby jej rodzina miała trwałe więzi, składała się z córki i syna oraz rozumiejącego ją męża. W toku małżeństwa, które miało być spełnieniem marzenia o rodzinie, na skutek zdrady ze strony męża, wypalania się uczuć i stawania się coraz bardziej obcymi sobie, Pani Krysia zaczęła marzyć o wyprowadzce z synami i posiadaniu małego mieszkanka będącego ostoją i ucieczką w wyobrażony, wyidealizowany świat marzeń dziecięcych. O rozwodzie Narratorka opowiadała jak o kolejnym etapie oderwania się od blokujących ją czynników: *A przetrwaliśmy w stanie małżeńskim, nie jako małżonkowie, ale w stanie małżeńskim, 40 lat.* [uśmiech] *Gdzie to ja się zdecydowałam w końcu na rozwód*. W opowieści o marzeniach

odnoszących się do rodziny wskazywała na to, że te marzenia zaczęły się realizować. Po pierwsze - ma swoje mieszkanie, po drugie - po wieloletnich latach pragnienia córki lub wnuczki, ma córkę, po trzecie - może z nią tworzyć wspólną przyszłość. Przekornie mówiła jednak: *Tylko szyć jej nie mogę, bo ona nie chce takich ciuchów nosić jakie ja jej mogłabym uszyć.* [6 sekund uśmiechu] *A zawsze mi się marzyło, czy córka czy wnuczka, że będę obszywała te wnuczki.* Szczery uśmiech, który przykrył negatywne wspomnienia z dzieciństwa, świadczył w mojej ocenie o zadowoleniu z podejmowanych przez siebie decyzji.

Pani Krysia sformułowała marzenie o możliwości poznania kogoś. Marzenie to odniosła do byłego męża, mówiąc: *To jest moje marzenie, żeby nie było tak, bo ja chyba byłam za silna dla mojego męża. I w związku z tym mnie się marzy facet, który się będzie o mnie troszczył, a nie ja o faceta*. Odnosząc się do tego stwierdzenia uważam, że zabrakło odcięcia się od przeszłości, która odciska się na teraźniejszości, poprzez porównania przeprowadzane w czasie spotkań z poznanymi przez portal randkowy mężczyznami.

W końcowej fazie opowieści o rodzinie powracały wspomnienia i marzenia z dzieciństwa. Takim silnym pragnieniem Pani Krysi było, aby rodzice okazywali jej troskę, żeby jej pracująca na półtora etatu mama wspólnie z tatą przyjechała po nią na kolonie i zabrali ją do domu: *No ja jeszcze panu nie wspominałam, że mi się marzyło o tym, żeby jak z tą babcią było tak źle, żeby…, ja na kolonie jeździłam, żeby mama…, aż mi się ryczeć chce przez te wspomnienia, żeby mama z tatą przyjechali po mnie na tę kolonię. To było na każdej kolonii moje marzenie*. Brakowało jej wsparcia ze strony rodziców, którzy pracując na utrzymanie domu, nie mogli, a może nie umieli, wygospodarować czasu na jej wychowywanie, w tym przypadku na odebranie jej z kolonii. Kolonie te miały terapeutyczny charakter, bo wyrywały małą dziewczynkę z domu pełnego krzywdy. Pragnienie bycia z rodzicami było pragnieniem otrzymania wsparcia i bliskości, zwłaszcza że w domu rodzice obojętnie podchodzili do problemu przemocy psychicznej i fizycznej ze strony babci.

Druga Narratorka, czyli Pani Alicja, rozpoczęła swoją wypowiedź o rodzinie w następujący sposób: *Wyszłam za mąż i oczywiście pierwszym dorobkiem było dziecko. Mam syna, który w tej chwili jest już dorosły. No i na początku to były marzenia związane z ułożeniem szczęśliwej rodziny.* I choć w tak młodym wieku nie tworzyła wizji swojej rodziny, to po poznaniu przyszłego męża, zakochaniu się w nim i wydaniu owocu tej miłości, zaczęła marzyć o stworzeniu szczęśliwej rodziny, w której będzie

panowała miłość i zgoda. Odnosiła to marzenie do rodziny pochodzenia, która dała jej wzór. W dalszej części opowieści pojawiło się wspomnienie, które sprawiło, że Narratorka często się uśmiechała i rumieniła. Opowiadała: *Mój mąż poderwał mnie na motor* [głośny śmiech]. *I to już świadczyło jakie będą nasze marzenia. Byle jeździć, byle coś zwiedzać, byle gdzieś się przemieszczać, byle coś robić. Zaczęło się od motoru, potem jak przyszło dziecko, to się kupiło samochód na raty, syrenkę. To był pierwszy produkt polski. Potem jak się dorobiliśmy czegoś prawda, bo były już dwie pensje, to przeszliśmy na inne auto, większe.*

Pani Alicja nie omieszkała wspomnieć o innych członkach swojej rodziny. Wspomnienia te również pobudzały w niej jej dumę i radość: *No bo rodzina jest marzeniem na początku, potem rodzina musi mieć swoje życie. Ja mam jednego syna, którego wykształciłam i jest na swoim. On ma dwie córki, które wcześnie wyszły za mąż i już mam czworo prawnucząt. I w związku z tym te dzieci nagle szukają miejsca na świecie. Jedni są w Hiszpanii, a drudzy w Warszawie, więc nie mam na co dzień dzieci, które przedtem miałam.* Opowieść o synu, wnuczkach i prawnukach była przepełniona satysfakcją. Marzenie o rodzinie podsumowała stwierdzeniem: *Tak. Marzenie o rodzinie się spełniło. Każda dziewczyna od zaraz chciała wyjść za mąż, więc trafiłam na swojego, z którym przeżyłam 36 lat. Potem zmarł mi mąż. Wdową jestem do tej pory.* Pani Alicja uważała czas spędzony z mężem za okres wspólnej realizacji. Oczywiście podróżowała i realizowała się również bez udziału swojego męża, jednak w niemal każdej wypowiedzi odnosiła się do czasu spędzonego z nim. Nie miała zamiaru wiązać się z nikim innym, ale i nie miała zamiaru porzucać swoich marzeń i pragnień.

Pani Ewa odnosiła swoje marzenia o rodzinie w większości do sytuacji dzieci i wnuków. Na początku marzyła o dobrym życiu rodziny. Potem bardzo jej się marzyło ustatkowanie wnuka, który mimo swojego wieku nie chciał założyć rodziny. Było to dla niej niezrozumiałe. Mówiła: *Żeby rodzina dobrze żyła, żeby wnuki… O teraz wnuczka wyszła za mąż. Też spełniło się marzenie. Wnuk co prawda nie jeszcze. Ma 33 lata, dzięki Bogu* [głośny śmiech]. *Widocznie twierdzi, że ma czas. Tak. Jeszcze ma czas. No może, ma dziewczynę, ale niejedną już przeszedł dziewczynę i niejedno załamanie i niejedno rozstanie. To były przykre rzeczy. A tak poza tym, żeby dzieci, że tak powiem, dobrze żyły ze swoimi połowami. To mi się spełniło. Cały czas myślałam, jakie będą te wnuki.* Była w stanie zrozumieć strach wnuka wynikający z przeżytych bolesnych rozstań. Nie była jednak skora przyznać mu racji. Nie zgadzała się z generalizacją, że każda może skrzywdzić i każda prędzej czy później wywoła u niego załamanie.

Zakończyła wątek stwierdzeniem świadczącym o satysfakcji z dzieci. Była przekonana o swoim sukcesie w tej dziedzinie.

To zadowolenie towarzyszyło jej gdy wyrażała się o wnukach. Doceniła ich trud wniesiony w ukończenie studiów: *Wnuki właściwie pokończyły studia. Trójka właściwie teraz, bo najmłodsza jest na 6 roku medycyny. Tak że w tym roku będzie miała koniec tych studiów.* Ubolewała, uśmiechając się lekko, że jeszcze nie jest prababcią: *No dzieci są fajne, ale prababką nie jestem, do tej pory na razie. I nie kroi mi się* [śmiech]. *A marzy mi się, żebym była.* Chciałaby się w tej roli widzieć i móc przelać swoje uczucia na potencjalnych najmłodszych członków rodziny. Zdarzało jej się namawiać wnuki do starania się o dzieci. Dostrzegam tutaj marzenie, które jednak jest uwarunkowane zewnętrznie wobec Narratorki.

Pani Józefa w opisie swoich marzeń dotyczących rodziny dużo uwagi kierowała na chorobę męża, po czym ze stanowczością orzekła: *Tak ogólnie to było dobre małżeństwo.* Nie chciała, by klimat ostatnich lat ich wspólnego życia stał się wyznacznikiem oceny małżeństwa. Pamiętała wiele dobrych i pozytywnych chwil. Były one jednak zakłócone głównie zmianami osobowościowymi męża. Nie chciała go za to winić. Marzenia o dziecku też uważała za spełnione. Odczuwała nie tylko zadowolenie z faktu posiadania przybranego syna, ale i z sytuacji w jakiej on się znajdował (zarówno osobistej jak i zawodowej). Mówiła: *Poza tym się cieszyłam, że daje sobie radę. On ma swój program w telewizji – historia. No więc czasem on jest na pierwszym miejscu tam napisany, a czasem jego kolega, bo to robią w spółkę. I też w zgodzie żyją razem ze swoim kolegą. Nie kłócą się. Każdy robi to co tego. Jak jednemu coś wypada, to go drugi zastępuje. Bo to 15 minut trwa program, a przez wiele dni trzeba go przygotowywać. No ale poza tym jakieś tam filozoficzne filmy kręcą. No to cieszą się, a mnie tam czasem jakąś płytkę przyślą.* Syn był swoistą odskocznią od opowieści o przykrych latach końca życia męża. *W sumie to wie pan ciężko było, ale człowiek jakoś z tego powychodził.* Zawsze po opisie traumy związanej z jego zachowaniem przechodziła do wspomnień o synu i towarzyszącej jej dumy. Twierdziła, że jej marzenia o nim się spełniły.

W przypadku Pani Janeczki jej marzenia o rodzinie stanowiły ogromną wartość. Ocenę realizacji tego marzenia sprecyzowała w słowach: *No ja myślę, że jestem spełnionym człowiekiem, bo mam wspaniałą rodzinę, jestem szczęśliwą żoną, matką, babcią, prababcią, kocham dzieci – zawsze one wywołują u mnie wzruszenie, radości przy spotkaniu z nimi, nie wyróżniam ich w żaden sposób, chociaż ten najmłodszy wnuk*

jest dla mnie takim jakimś klejnocikiem, perełką. Może dlatego, że tak późno pojawił się w życiu syna, bo sam miał prawie pięćdziesiątkę, gdy dziecko się pojawiło. W tych słowach dostrzegam satysfakcję z rodziny, ale i poczucie szczęścia. Pojawiający się nowi członkowie rodziny wywoływali u niej wzruszenie. Stawali się motywatorem do okazywania sobie miłości i szacunku. Narratorka nie chciała nigdy ingerować w sprawy osobiste swoich dzieci czy wnuków. Jeśli były jakieś spory starała się pomóc, jednakże bez nadmiernego wkraczania w ich sprawy. Opowiadała: *Tak że nie sądziłam, że będzie takim wspaniałym ojcem. I cieszę się, bo ma też żonę taką bardzo, bardzo mądrą i sympatyczną. Wielkim szacunkiem się wzajemnie darzymy, a szacunek jest szalenie ważny. Ja staram się też, żeby mnie oceniano też jakoś dobrze, bo to nie chciałabym, żeby były jakieś zgrzyty, nieporozumienia. Jak są jakieś zawirowania w ich życiu, to staram się też jakoś pomóc. Tylko bardzo subtelnie, delikatnie, bo to wiadomo, że są to są sprawy takie bardzo osobiste, to nie mogę wchodzić z butami do ich serca. Prawda?* Nie stała z boku przyglądając się tym problemom. Z kolei nie była zbyt nachalna wiedząc, że w taki sposób może bardziej zaszkodzić niż pomóc. Tu kolejny raz ujawniła się koncyliacyjna i prospołeczna natura Pani Janeczki.

Pan Adam swoje aktualne marzenia rodzinne odniósł do wnuków. Uważał, że jego dzieci dobrze sobie radzą w życiu. Pragnął aby równie dobrze skończyły jego wnuki. Marzeniem pierwszym było to, aby skończyli studia, dające im dobry start w dorosłość: *Chciałbym, żeby mi wnuki wyrosły na porządnych ludzi i to już się dzieje, bo zarówno obydwie wnuczki, jak i wnuk. Wnuk studiuje na AGH. Najstarsza wnuczka skończyła też studia. Pracuje jako inżynier jakości w tej firmie. W ubiegłym tygodniu była na delegacji we Francji i tam też jest doceniana. Najmłodsza wnuczka robi maturę. Przyzwoicie się uczy. W piłkę gra. I to też się spełniało.* Marzenia o wykształceniu łączyły się z marzeniami o dumie z wnucząt. Chciał w przyszłości mieć poczucie, że wsparł swoje dzieci w wychowaniu kolejnego pokolenia porządnych młodych ludzi.

Kiedyś miał marzenie o szczęśliwej rodzinie. Czuł zadowolenie z postawy swoich dzieci. Z powściągliwością wypowiadał się o swojej małżonce. Próbował unikać tego tematu. O wychowaniu dzieci wspominał: *Mało tego, że wychowałem dzieci. Nie będę wkraczał w zawiłości życia rodzinnego. Ale to mogę powiedzieć (...). Wychowałem dzieci, dając im taki przykład, że mogę się za nie nie wstydzić. Nigdy.* Był przekonany, że to jakimi osobami są dzieci jest tylko jego zasługą. Nie chciał wyjaśnić, dlaczego tak sądzi. Opisał jedną z sytuacji trudnych w procesie wychowywania córki, z którą musiał sam sobie poradzić: *Był z młodszą córką*

w pewnym momencie taki przypadek, ale udało mi się drogą perswazji, drogą rozmowy, przytulenia, przyciśnięcia, pocałowania wyprowadzić. Uciekła z tego niedobrego towarzystwa, w które wpadła i wyszła na ludzi. I to też naszymi marzeniami, moimi marzeniami właśnie związanymi z dziećmi.

Swoją miłość do dzieci i związane z nią marzenia przekierował na wnuki (*Potem następnie przelewa się to na następne pokolenie, na wnuków*). By ich wesprzeć postanowił ufundować im stypendium nazywane przez niego „dziadkowym". Miało ono pomóc wnukom w utrzymaniu się na studiach i realizowaniu ich pasji. Mówił o tym: *Ponieważ dziadka jeszcze stać, to dostają dziadkowe stypendium* [śmiech]. Po chwili głośnego śmiechu kontynuował opowieść o dumie z jednego z wnuków: *Dostają jeszcze stypendium dziadkowe. Niewielkie, ale Patryk teraz ma stypendium rektorskie na AGH, tak że jest dobry. Jeszcze w ogólniaku bardzo dobrą ocenę miał. Bardzo dobrą w tym sensie, że startował w bardzo różnych olimpiadach, wiedzy chemicznej i takich takich. Po prostu ma poukładane w głowie.*

Owa duma mieszała się z obawą o relacje wnuka ze swoim ojcem. Z tego powodu nie pozostawał bierny i wielokrotnie interweniował aby naprawić relacje rodzinne. Opowiadał o tym: *Tylko czasem nie wytrzymuję dyskusji z nim, a szczególnie jak dyskutuje z ojcem. Ale on jeszcze nie wyrósł, tak ja to oceniam, z tego okresu buntu i upadku autorytetów. W rozwoju młodzieńca jak przychodzi upadek autorytetów to mnie śmieszy czasem. I jak czasem przychodzi temperować jednego i drugiego, bo się czasem zapędzają w tych dyskusjach. I staram się sprowadzić tę ich dyskusję na grunt bardziej racjonalny, nienapastliwy i nie argumentowanie czegoś na zasadzie: „Nie, bo nie, albo tak, bo tak". W każdym razie to jest tam.* Ścieranie się poglądów ojca i syna, czyli wnuka i syna dla Pana Adama, miało, jego zdaniem, miejsce w chwili upadku autorytetów i wejścia przez wnuka w wiek buntu. Stał się bardziej walczącym o swoje zdanie. Jego upór spotkał się ze stanowczością ojca i niekiedy dochodziło do awantur, którym zaradzał Narrator. Nie był z tego faktu zadowolony, ale celowo wspomniał o nim, bo jak sam twierdził – musi realnie podejść do oceny swoich marzeń o rodzinie.

Opisując marzenia o studiach swoich wnuków, Pan Adam chciał by Patryk wybrał robotykę. Ten jednak wybrał inżynierię materiałową. Pan Adam nie miał do niego pretensji o pójście własną drogą, ponieważ sam tak chciał czynić przez całe swoje życie. O tym marzeniu mówił: *Ale poza tym te moje oczekiwania, żeby wnuk poszedł gdzieś w studia w kierunku robotyki, latania do gwiazd, gdzie w przyszłości jest*

wszystko przed nim. Ale to on wybrał. Może to jest droga do tych gwiazd. Do tych podróży potrzebne będą materiały, takich których jeszcze może nie ma. Więc wybrał inżynierię materiałową na AGH. Poza tym bardzo lubi chemię. Miał różne taki historie. Mówiłem mu, żeby tylko domu nie wywalił w powietrze. Także te swoje marzenie jakby gwiazdkę z nieba no może oni będą realizować. Nigdy nie chciał dać mu odczuć, że nie jest z tego faktu zadowolony, wręcz przeciwnie. Dlatego z uśmiechem wspierał jego działania.

W zasadzie wszystkie bieżące marzenia dotyczyły wnucząt. Poczucie zadowolenia z dzieci przerodziło się w chęć podobnego uczucia względem wnuków. Narrator marzył o ich sukcesie życiowym, rodzinnym i edukacyjno-zawodowym.

Pan Zdzisław marzył o rodzinie złożonej z inspirującej go żony i dwójki dzieci. Był przekonany o realizacji tego marzenia. O samych zaś relacjach z żoną mówił: *No być może. Już 45 lat razem. To już kazirodztwo* [śmiech]. Doskonale się zawsze rozumieli i uzupełniali.

7.3.3. Edukacja i praca

Pierwszym marzeniem Pani Krysi, odnoszącym się do edukacji, było podążanie śladami autorytetu malarskiego – Pablo Picassa. Malarstwo i tworzenie sztuki było najważniejsze od wczesnych lat dziecięcych. Ze smutkiem wspominała: *Aha, miałam iść do szkoły średniej, do plastycznej*…. Marzenie to zostało zablokowane przez mamę i babcię. Narratorka, konsekwentnie podążając za swoimi marzeniami, starała się dostać do szkoły plastycznej, tym razem na Akademię Sztuk Pięknych. Niestety i w tym przypadku spotkało ją rozczarowanie: *Ponieważ już na to ASP, wtedy to były takie czasy, że trzeba było mieć taaakie plecy, żeby się dostać na tę Akademię, więc zrezygnowałam*. W opisie wspominała także o swoich błędach wynikających z braku wiedzy, co należy zrobić, by dostać się na tę uczelnię i braku jakiegokolwiek wsparcia ze strony otoczenia, które mogłoby ją odpowiednio naprowadzić.

Brak realizacji wymarzonej drogi artystycznej w edukacji popchnął Narratorkę do pójścia za swoją drugą pasją, czyli przygotowywania się do zawodu nauczycielki historii. O swojej pasji uczenia mówiła: *I tak mi się marzyło, żeby być dobrym nauczycielem*. Potem sama zadawała sobie pytanie o to czy jej marzenie rzeczywiście zostało zrealizowane: *Czy byłam? – to czas pokaże, pokazuje*. *(…) Ja lubię tę młodzież, lubiłam ją i fajnie się pracowało i myślę, że też byłam trochę lubiana przez te dzieci, bo parę razy mi się udało zdobyć tytuł najmilszej nauczycielki. Jak uczyłam w szkole*.

Co istotne, na co wskazywała Pani Krysia, przygotowywanie się do roli nauczycielki nie zastąpiło marzenia o tworzeniu, ale dało jej możliwość realizowania siebie.

Swojej drogi edukacyjnej Pani Krysia nie zakończyła na studiach historycznych. Ze względów osobistych wybrała studia z etyki i filozofii, by móc uczyć uczniów nieuczęszczających na lekcję religii: *Zresztą jeszcze potem po studiach z historii skończyłam etykę z filozofią*. Miało to miejsce po ucieczkach synów z lekcji religii, które to zdarzenia popchnęły ją do ukończenia takiego kierunku studiów: *W związku z tym poszłam na te studia, że będę uczyć etyki*. Narratorka ze smutkiem wspominała, że początkowo nikt nie chciał jej zatrudnić jako nauczyciela etyki. Nikogo nie interesowało, by uczniom nieuczęszczającym na katechezę zapewnić alternatywę w postaci lekcji z etyki. Chęć uczenia etyki była tak silna, że zgłosiła się do liceum, do którego uczęszczał jej syn, a gdzie dochodziło do ucieczek uczniów z terenu szkoły: *No, ale nie chcieli mnie nawet w tym liceum. Nawet starszy syn skończył to liceum, ale poszłam tam, ale w liceach nie chcieli etyki. Natomiast raz w jednym liceum przez rok uczyłam filozofii jako zajęcia fakultatywne. A tak to nikt nie chciał. Dopiero teraz od paru lat uczę etyki w swojej starej szkole, z której poszłam na emeryturę. I tam mnie ściągnęła dyrektorka, że etykę będzie wprowadzać i zaczęłam uczyć z powrotem*. Marzenie edukacyjne spełniło się po latach i obecnie Pani Krysia ponownie jest nauczycielem etyki w szkole, w której uczyła przed przejściem na emeryturę. Na moje pytanie o powrót marzenia o uczeniu Narratorka odpowiedziała: *Tak wróciło* [uśmiech] *marzenie o uczeniu. I może coś będzie jeszcze*. Wyrażała ona ochotę dalszej pracy z młodzieżą, nawet jeśli będzie to się wiązało z pokonywaniem swoich trudności zdrowotnych. Miała nadzieję, że otrzyma kolejne propozycje uczenia, zwłaszcza etyki. To ją wyraźnie cieszyło i motywowało do starania się o przygotowanie dydaktycznej alternatywy dla niewierzącej, wątpiącej, poszukującej młodzieży.

W czasie swojej drogi zawodowej przypadło Narratorce niespodziewanie uczyć plastyki: *Ale w między czasie odeszła koleżanka ze szkoły, która zajmowała się plastyką, no i ja dostałam, czyli jakby te moje marzenia jeszcze plastyczne realizowałam już w szkole przy jakichś dekoracjach, jakichś odnowach i tak dalej. I to wszystko było realizowane w ten sposób*. Ten wycinek drogi zawodowej wyraźnie odcisnął się na jej życiu, ponieważ odrodziły się marzenia o uprawianiu malarstwa. Ich nieoczekiwane spełnienie znalazło swój wyraz w działaniach wykonywanych na rzecz szkoły, w pracy z lubianymi uczniami.

Z kolei Pani Alicja marzyła o ukończeniu studiów, jednakże same studia, które podjęła w późniejszym terminie z uwagi na wcześnie założoną rodzinę, nie były spełnieniem tego marzenia. Wybrany kierunek studiów nie był tym wymarzonym. Wspominała: *Nie, nie. To nie było moje marzenie związane ze studiami, że akurat ten kierunek – prawo administracyjne jakie może sobie człowiek wymarzyć. Jak człowiek ma rodzinę i trzeba dziecko wychować i jeszcze pracować, to co było do wzięcia.* Prawo administracyjne, jako kierunek studiów, było podyktowane możliwością łączenia roli studentki z rolą matki i żony. Same studia w toku ich trwania przerodziły się w obowiązek a nie marzenie do realizacji. Więcej uwagi Narratorka skupiała na rodzinie mówiąc: *Najbardziej obracało się w takim kierunku, że już miałam tego partnera, z którym już chodziłam mając tyle lat. 17 lat miałam, jak zdałam maturę. Zrealizowaliśmy to jeszcze przed 18.* Więcej satysfakcji dało jej zdobycie matury i założenie rodziny niż ukończenie tych właśnie studiów. Miały one jej tylko dać przepustkę do pracy. Nie były zatem tak emocjonalnie przeżywane jak u Pani Krysi.

Marzenia o studiach i pracy u Pani Ewy różniły się od marzeń dwóch poprzednich Narratorek. Ani ich nie precyzowała, ani też nie przypisywała im dużej wagi. Pani Ewa wspominała: *Trudno mi właściwie powiedzieć. Ja miałam mało sprecyzowane. Jak zdawałam maturę, to miałam mało sprecyzowany kierunek. Najpierw studiowałam na Uniwersytecie Jagiellońskim chemię. Była tam 2 lata, ale mi się to nie podobało. Ale potem w między czasie skończyłam szkołę hotelarską. A później* [śmiech] *wylądowałam na Akademii Ekonomicznej i tam skończyłam wydział ekonomii budownictwa. Popracowałam w budownictwie.* Częste zmiany studiów nie były spowodowane nieradzeniem sobie z materiałem do nauczenia się, lecz brakiem sprecyzowania zamiłowań i zainteresowań. Nigdy nie pojawiały się u niej żadne precyzyjne projekty marzeniowe o studiach czy pracy.

Wspominała traumatyczne dla niej zdarzenie – konieczność rezygnacji z pracy, którą polubiła: *No i potem się zaczęły choroby, poszłam na operację i musiałam pójść na rentę. To był taki przykry okres w moim życiu.* Pogarszający się stan zdrowia zmusił ją do przejścia na rentę. Nie potrafiła na początku poradzić sobie z ilością wolnego czasu. Była to dla niej nagła zmiana trybu i stylu życia. Z pomocą przyszły nowe obowiązki, czyli opieka nad wnukami. Nowo przyjęta rola wyrwała Panią Ewę ze stagnacji i określanego przez nią jako przykry okresu w życiu. Opisała to tak: *Ale potem się posypały wnuki i było z kim zostawać. Trzeba było odbierać, trzeba było jeździć do Jaworzna* [śmiech], *codziennie odbierać z przedszkola, a potem ze szkoły.*

No i tak…wnukami sporo się zajmowałam. Wszystkie przeszły przez moje ręce. Gdyby nie nowa forma wypełnienia czasu, nie wiadomo jak potoczyłby się jej dalszy los dotyczący możliwości realizacji siebie. Była sama w domu, dzieci już miały swoje dzieci, a mąż nadal pracował całymi dniami.

Pani Józefa marzyła o leczeniu ludzi. Gdy została pediatrą zrealizowała to marzenie. Pracowała w zawodzie do 76. roku życia. Z jednej strony wynikało to z konieczności finansowej, a z drugiej strony z chęci dalszego realizowania się w tej dziedzinie. Słowa: *Z tym, że ja tę pracę lubiłam,* były kwintesencją jej podejścia do zawodu jako pasji i marzenia.

Co do edukacji, to była ona ściśle powiązana z marzeniami o pracy. Tutaj również miała poczucie odniesienia sukcesu w kreacji siebie. Opisywała to tak: *Wie Pan ja dostałam się na studia i to za pierwszym podejściem, do Krakowa. Z Zakopanego do Krakowa, ale to można było. Niektórzy gdzie indziej, bo Kraków był na takim wysokim poziomie. Ja tam nie miałam żadnych znajomości ani niczego. Ale poszłam, zdałam egzaminy i spokój. Zostałam przyjęta. A tak było ciężko, że przez dwa lata było po 150 czy ileś tam osób, gdy w pierwszym było ze 300 osób. Zaraz po połowie to nas do końca chyba ze 100 zostało. Część z tych to jeszcze byli ci, co repetowali z poprzednich lat. Tak że ciężko było to skończyć.* Miała przekonanie, że mimo trudności domowych, braku znajomości i zmiany miasta, musi zrealizować swoje marzenie o byciu lekarzem. Usilnie do tego dążyła dobrze ucząc się w szkole i przygotowując się do egzaminów podczas studiów. Nie ukrywała, iż nie było to dla niej łatwe, ale twierdziła że jeśli człowiek chce się spełniać i rozwijać musi mieć duże samozaparcie i odwagę podążania za marzeniami.

Pani Janeczka marzenia o studiach traktowała jak osobistą porażkę. Użyła takiego sformułowania po głębszym zastanowieniu się. Wypowiedziała je stanowczo i łamiącym się głosem. Widać było jej ogromny żal do siebie. Jej marzenie o polonistyce było tak silne że nie umiała sobie z tym poradzić do dziś. Wspominała: *Ja jednak żałuję. Jednak żałuję, że nie podjęłam ponownego trudu, żeby podjąć jednak te studia. Tutaj jest taki punkt, wydaje mi się, że jest taki szary. Takie w sercu mam, że ja byłam zbyt tchórzliwa. Dlaczego? Dlatego, że nie chciałam, bo chyba każdy człowiek źle znosi porażki. Ja przeżywałam porażkę swoją.*

W kontekście pracy nie czuła spełnienia. Ma to silny związek z brakiem realizacji marzenia o studiach. Wspominała o swojej pracy pedagoga szkolnego i logopedy, jednakże poczucie dobrze wypełnionego obowiązku zawodowego mieszało

się nieustannie z poczuciem żalu i braku realizacji siebie w wymarzonym kierunku. O swojej pracy mówiła: *Potem podjęłam pracę. Tu właśnie pracowałam w poradni wychowawczo-zawodowej. I mam też takie miłe wspomnienia ze współpracy w tej placówce. Jako pedagog szkolny miałam bardzo dobry kontakt z młodzieżą, z rodzicami, bo to jest warunek. Jak to ktoś nazwał, był to taki konfesjonał, gdzie przychodzili rodzice z różnymi problemami poważnymi i uczniowie też do mnie garnęli. I to były takie bardzo cenne rozmowy, uwagi. One inspirowały moją pracę, bo na tej podstawie mogłam robić różne spotkania. Robiłam też takie spotkania z rodzicami w klasie. Na przykład wychowawczyni miała spotkanie z rodzicami przy wywiadówce i nie wiedziała jak rozmawiać. To młode nauczycielki mnie prosiły i ja wtedy wygłaszałam, znaczy się mówiłam, bo to było życie. Już doświadczyłam, bo już wtedy miałam troje dzieci.*

Cieszyła się mogąc wspierać młodych ludzi, towarzyszyć im w ich problemach. Była dumna, że pomagała w relacjach z młodzieżą swoim koleżankom i kolegom. Z powagą mówiła o odbytych wielogodzinnych spotkaniach z uczniami i ich rodzicami. Czuła najwyraźniej, że dobrze realizowała czynności wynikające ze swojego zawodu. Był on jej misją. Nie odczuwała jednak pełni osobistej realizacji. Precyzowała to następująco: *No podjęłam tę pracę, ale ona mnie nie satysfakcjonowała, bo byłam pedagogiem szkolnym przez parę lat w Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych.*

Brak satysfakcji łączył się z nieustannym niedosytem. Miała poczucie, że mogła coś więcej uczynić, by czuć się bardziej spełnioną. Wyrażała również żal z braku doskonalenia się. Wynikało to po części z braku czasu spowodowanego obowiązkami domowymi, a po części z braku propozycji poradni i szkoły. Nie narzekała na swoje kompetencje komunikacyjne, jedynie doskwierał jej ciągły głód poszerzania umiejętności i kompetencji w innych aspektach, chociażby psychologii młodego człowieka. O swoim niedosycie mówiła: *No tak jak mówię współpraca z nauczycielem, gronem nauczycielskim była ok, tylko ja miałam taki niedosyt, z tego że nie robię tego tak…, no miałam jakoś takiego, że to wszystko za mało, że mogłam więcej. I nie wiedziałam jak mogę sobie z tym poradzić, bo nie było jakichś spotkań pedagogów, jakichś zebrań, że można było wymienić jakieś doświadczenia. Nie było czegoś takiego. Nie uczestniczyłam w takim czymś. Też były takie biuletyny, bo jeździłam, ale to jeździłam w zakresie logopedii. Uczestniczyłam w konferencjach, to byłam. Tutaj to miałam wiedzę, to wiedziałam jak to podejść. Musiałam, bo wracałam i trzeba było mieć tę wiedzę, praktykę jakąś. Ale tak tutaj, to zwłaszcza że były takie trudne*

różne przypadki, żeby w jakiś sposób ich godzić, te dzieci, by mieli poprawne relacje z rodzicami, czy z ojcem czy z matką, bo były to bardzo trudne przypadki młodzieży, która chodziła, oczywiście niektóre.

Brak spełnienia zawodowego nie dotyczył samych kontaktów z podopiecznymi. One przynosiły jej dumę. Z nostalgią wspominała kilkoro z nich. Przypomniała sobie jedną uczennicę, której poświęciła dużo swojego czasu i energii, a którą pewnego dnia odszukała w Internecie. Prowadziła z nią owocne rozmowy. Opisała jej przypadek tak: *No ale teraz znajduję w sieci jeszcze osobę, która dała mi popalić, ale bardzo sympatyczna teraz. Nawiązała kontakt i takie różne rzeczy. I ona jest teraz we Francji. Ma teraz pięcioro dzieci. Ale to była taka bardzo trudna sztuka, bo to dziewczyna, która wychowywała się bez rodziców. Wychowywała się u babci, ale nie radziła sobie z nią. A jak mnie zaprosiła raz do domu, do mieszkania tam, to była taka uporządkowana, zorganizowana w domu. W szafie było wszystko uporządkowane, więc ona miała takie marzenia, żeby mieć inne życie niż to, które miała bez rodziców. Marzyła, żeby miała rodziców. Ale rodziców nie miała. Nie miał jej kto wypełnić tę miłość rodzicielską, o której marzyła. I ja tak potem zaprzyjaźniłam się z nią.*

Kompetencje komunikacyjne i ogromne pokłady miłości skierowały ją na realizację marzenia o wsparciu względem tej młodej dziewczyny. Otoczyła ją niemal matczyną opieką. Odwiedzała ją, troszczyła się o nią. Nie chciała, by zeszła na złą drogę. Nie mogła jej zastąpić rodziców, ale chciała ofiarować jej swoją miłość. Po wielu latach postanowiła sprawdzić jak ona sobie radzi. Czuła satysfakcję, słysząc o jej dobrym losie. Opowieść o tej dziewczynie była przepojona radością. Takie momenty zawodowe kompensowały jej brak studiów polonistycznych, dzięki pozytywnym emocjom i uczuciom jakimi ją obdarowywano w jej pracy pedagogicznej.

Studia dla Pana Adama, poza realizacją marzenia o nich samych, były czasem realizacji innych marzeń. Głównie były to podróże. Co prawda nie wszystkie marzenia udało mu się zrealizować, bo nie dostał się do szkoły lotniczej, nie był w szkole marynarskiej i nie dostał się na Wojskową Akademię Techniczną, lecz uczelnia, w której przyszło mu studiować, dała mu wiele możliwości organizacyjnych i animacyjnych. Mógł nie tylko podróżować, ale i poznawać nowych ludzi.

Zdobyte przez niego wykształcenie pozwoliło mu na pracę najpierw w zakładzie związanym z kolejnictwem, potem pracował w zakładzie w Trzebini i w szkole, by następnie przenieść się do Huty Katowice. Okres ten wspominał z radością, gdyż wtedy ukończył studia podyplomowe z zakresu marketingu i był odpowiedzialny

za promocję zakładu. Pozwoliło mu to na liczne podróże, wdrażanie swoich pomysłów i tworzenie grupy ludzi odpowiedzialnej za wymyślone przez niego projekty. Wspominał to w dłuższej wypowiedzi. Oto jej fragment: *I w czasie pracy w Hucie Katowice, (...) złożyło się tak, że przy pewnych zawieruchach dziejowych, które miały miejsce, ja ukończyłem studia podyplomowe w zakresie marketingu. I pracowałem właśnie w biurze marketingu. W pewnym czasie jako szef działu reklamy i wystaw targów. I zajmowałem się reklamą, wystawami i targami. W związku z tym pojeździłem trochu po świecie. Robiliśmy wystawy, nie tylko że Poznań, bo to były sztandarowe Targi Poznańskie, ale zebrała się nas taka grupka, trochę z mojej inspiracji a trochę ze wspólnej burzy mózgów i żeśmy robili kapitalne te nasze ekspozycje. Zbieraliśmy i nagrody finansowe od swojej dyrekcji i zazdrość kolegów z innych hut, że to takie pomysły. I czasem próbowali się z nas nabijać, ale okazało się, że to cośmy zaproponowali, to przyciągało właśnie ludzi. Co huta produkuje? To większość ludzi wie, albo przynajmniej orientuje się. Natomiast przyciągać go kawałkiem szyny i żelastwa na stoisko nie da się. Dlatego nasze stoisko, w porywach gdy huta była ogromnym kombinatem, mieliśmy około 200 metrów kwadratowych stoiska. Nasze stoiska zawsze były zielone. Przyciągały oczy zielenią. Kiedy pierwszy raz wystawialiśmy piękne dwa akwaria z podstawką i nastawką, 2,5 metra wysokości, z tego półtora metra wody, pływające kolorowe ryby, notabene za mało żeśmy ryb przywieźli tutaj ze Śląska. W ogrodzie zoologicznym kupowaliśmy rośliny. U Smolenia żeśmy wykupili cały sklep, wszystko. No ten Smoleń. Nie komediant, ale kabareciarz. Oni prowadzili sklep zoologiczny w Poznaniu. I tam wykupiliśmy cały sklep. I było kolorowe i ludzi zawsze był u nas tłok. Kto ryby wystawia? Huta Katowice i co, u nas jest taka czysta woda, że ryby u nas pływają, w naszej wodzie, w naszych ściekach*[1].

Praca ta pozwoliła mu realizować się turystycznie. Był w wielu zakątkach świata i Polski. Cieszył się, że może łączyć pracę z realizacją marzeń o podróżach. Mówił: *Ale dzięki temu zacząłem podróżować po świecie. Od bliskich, typu Węgry, Niemcy, po dalekie podróże – Tunezja, Egipt, Arabia Saudyjska, gdzie rzadko się bywa ze względu na pewne ograniczenia.* Samo marzenie o dobrej pracy spotkało się z realizacją w innej dziedzinie. Mógł łączyć te dwie sfery swoich marzeń. Miał dużo wolności

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

w promowaniu firmy z jednoczesną możliwością poznania różnych kultur, wówczas niedostępnych dla „przeciętnego" obywatela tamtej rzeczywistości politycznej.

Pan Zdzisław nie rozwodził się długo nad swoimi marzeniami o edukacji. Chciał skończyć studia geodezyjne i tego dokonał. Początkowo pracował z przekonaniem o realizowaniu siebie. Z uwagi na dar jednania ludzi dyrektor wysłał go na egzamin górniczy. Wspominał o tym: *A że mam jakiś dar, że umiem przekonywać ludzi do pewnych spraw, to dyrektor, że „ty się nie będziesz marnować w geodezji tylko na dół". Ja mówię: „Dyrektorze ja nie mam uprawnień górnika". Dyrektor mówił: „Ja ci to załatwię u Urzędzie Górniczym". I tak mi załatwił, że trzy i pół godziny mnie maglowali w Urzędzie Górniczym, ale zdałem te egzaminy. I do końca tej pracy, do 23 lat pracowałem jako sztygar zmiany. No tam zastępcą kierownika byłem. To katorga była.* Miał zapobiec powstaniom i strajkom. Miał mobilizować innych do wydajniejszej pracy. Jednakże przydzielone mu stanowisko nie dawało mu zadowolenia, bo praca stała się dla niego katorgą, a nie przyjemnością jaką kiedyś była. Wspominał ją jednoznacznie źle. Warunki tej pracy były jego zdaniem zbrodnicze i nieludzkie, o czym mówił: *Tam w tej pracy. Ja w ciągu tygodnia potrafiłem cztery, wszystkie cztery zmiany. Tam był system czterech zmian. Wszystkie cztery zmiany przejść. Czasem człowiek siedział dwa dni, bo jeden wypadł, zachorował, wypadek miał. A tu trzeba zostać. Polecenie szefa: „Wyjedź do góry, zjedz coś i zjedź na dół z powrotem". Jakbym mu się postawił, to by był wylot. Takie czasy były. No nie tak łatwo i to na takiej Janina II. Na dół się schodziło i to na nogach, 850 metrów, 15 stopni nachylenia, a potem z powrotem wyjeżdżało się na taśmach. I jeszcze tak lało, tak lało, że w zimie się wyjeżdżało w takim stanie. Kurtki niby nieprzemakalne, a całe zamarznięte. To pół godziny się stało w cieple, żeby się rozebrać.*

Do wszystkich, którzy w jakiś sposób zazdroszczą górnikom skierował następujące przesłanie: *A jak ktoś mówił, że my górnicy mamy dobrze, bo macie książeczki, pieniądze jakieś. Ja mówię nikt ci nie broni, przyjdziesz i zobaczysz*. Zachęcał do przekonania się, czym ta praca jest i z jakim wysiłkiem się wiąże. Nie życzył nikomu takich sytuacji, jakich doznał w trakcie jej trwania.

Dla potwierdzenia tej tezy przywołał jeden z epizodów swojej pracy: *To straszne. Mieliśmy taki epizod. Przyjechali, cała ta eskadra VIPów, eskadra rządowa pilotów, co ją rozwiązali, tylko z premierostwem, ministrami i prezydentami. Nie wiem, jak oni chcieli zobaczyć jak pracuje kombajn. Wjechałem z nimi na dół i taki młody się mnie pyta, w randze kapitana: „A jak to jest jak się zawali albo tąpnie?". Jakby*

wykrakał. Jak odprężyło, huk. Oni jak ściana. Takiego koloru mieli twarze. Pytali się co będzie a ja, że za chwilę się okaże. Jak się zawaliło, to albo nas będą ratować, albo nie. To mnie tak odprężyło. Pokazał im jak niebezpieczna jest to praca i jak w jednej chwili może wydarzyć się tragedia. *Zawały były, ale nikomu się nic nie stało. Ale to jest przerażające, bo nic nie widać. Pył i ciemność. Nawet te lampki, które świeciły nawet ręki nie było widać. Ale dojechaliśmy do ściany. I zobaczyliśmy jak ten kombajn pracuje.* O reakcji samych dostojników mówił: *Ten kierownik i dowódca. Poustawiałem ich w tych obudowach. I kombajnista ruszył a jak wjeżdżali do góry, to mówili, że wolą latać na tych rosyjskich trumnach niż jakby mieli pracować na kopalni. Ja mówię: „Warszawka cała zazdrości górnikom. To możecie przekazać coście widzieli". Byli przerażeni. Przerażeni byli. Ten dowódca mówił, że on nie może sobie uzmysłowić, że takie warunki są, że to jest błoto, woda i gaz jeszcze.*

Był świadomy odpowiedzialności, jaka na nim spoczywała w pracy. Starał się wykonywać swoje obowiązki jak tylko mógł. Musiał też utrzymać swoją rodzinę. Przy czym z przebiegu swojej kariery zawodowej nie czuł pełni zadowolenia. Pracował bowiem w górnictwie (o czym marzył), ale z czasem już nie jako wymarzony geodeta tylko jako zwykły pracownik fizyczny na wydobyciu.

7.3.4. Fizyczność/zdrowie

Pani Krysia ze względu na przebytą chorobę płuc i usunięcie większej ich części oraz ze względu na konsekwencje tego zabiegu (nieustające poczucie bezdechu, męczliwość, ograniczenie wysiłku do minimum) dla dalszego zdrowia i funkcjonalności fizycznej marzyła o niepostępowaniu choroby i utrzymaniu się obecnego stanu: *Moim marzeniem było, żeby moje zdrowie nie posuwało się, nie psuło się jak się psuje. To jest moje marzenie, bo mnie się wydaje, że ja jeszcze dużo mogę dać i środowisku i bliskim, ale właśnie moje zdrowie zaczyna mi szwankować i nie bardzo daję rady*. Narratorka przyznała się do tego, iż nie radzi sobie z czynnościami dnia codziennego. Definiując swoje aktualne marzenia, mówiła: *Marzy mi się tak nierealnie troszku, żeby być w pełni zdrową*. Miało to związek ze stanem jej zdrowia i miało ogromne znaczenia dla możliwości realizowania marzeń. Mimo znacznie młodszego wieku od pozostałych Narratorów, to ona najmocniej narzekała na tę sferę swojego życia. W zdrowiu dostrzegała swoje ograniczenia.

Z kolei Pani Alicja nie dostrzegała u siebie problemów ze zdrowiem. Jednakże przypisywała walce o jego utrzymanie duże znaczenie. Regularnie poświęcała część

swojego wolnego czasu uczęszczając na gimnastykę i dbając o zdrowe odżywianie się. Mówiła: *A najważniejsze musi być codziennie walka o zdrowie. Poprzez co? Poprzez ruch, gimnastykę, zdrowe odżywianie się.* W innym miejscu precyzowała swoje marzenie o utrzymaniu zdrowia: *No i zdrowy tryb życia. To jest pasja moja. Jak przestałam pracować, czytać instrukcje i zarządzenia, które trzeba było na bieżąco realizować, bo się zmieniały, to zaczęłam czytać i ja nie mam prawa być chora. I co ja mam robić, żeby dotrzeć do tej wiedzy? Bo tej wiedzy dawniej nie mieliśmy.* Czyta, uczestniczy w wykładach na uniwersytecie trzeciego wieku, poszukuje informacji w Internecie, o tym jak osoba starsza może dbać o swoje zdrowie, jak może zdrowo się odżywiać, jakie ćwiczenia są wskazane. Było to nie tylko marzenie, ale i konkretny plan na siebie. Można odnieść wrażenie, że większość planów i celów życiowych u Pani Alicji zrodziło się z marzeń. Doprecyzowane i dookreślone stały się motywem jej działania i autokreacji. Z dużą dozą humoru opowiadała: *Teraz sięgnie pan do „doktora googla", ale nie chodzi o to, by całkiem jemu zaufać, ale wyciągnąć wnioski z tego, przesegregować informacje*. Wielokrotnie podkreślała zalety współczesnej łatwości dostępu do informacji, a nawet wiedzy. Nie chciała jednak zaufać całkiem nowym mediom i z tej racji uczestniczyła w zajęciach ze specjalistami. W odróżnieniu od poprzedniczki, mogła pozwolić sobie na większość aktywności ruchowych, ponieważ z relacji wynika, że nie miała ani nie ma żadnych poważnych dolegliwości, ani też nie przechodziła poważnych chorób. Różnicą zasadniczą było jednak podejście do swojego zdrowia. Pani Krysia pogodziła się ze swoimi ograniczeniami zdrowotnymi i nie wykazywała większego zainteresowania stymulowania tej sfery życia, zaś Pani Alicja była pochłonięta odsuwaniem od siebie myśli, że mogłaby być chora. Myśl ta wiązała się z konkretnymi działaniami, które nie przekraczają zdrowego podejścia do siebie i swojej fizyczności. Każde ćwiczenie i dieta była skonsultowana i wcześniej przeanalizowana.

Mniej pozytywny obraz swojej fizyczności i zdrowia miała Pani Ewa. Troski te bardziej odnosiły się do zdrowia męża niż jej samej, co nie zmienia faktu, że o swoim zdrowiu również wypowiadała się raczej negatywnie. Stanowczo stwierdziła: *No zdrowie przede wszystkim. No chyba każdy marzy, żeby mieć dobre zdrowie.* Narratorka nie prowadziła jednak tak aktywnego życia ruchowego jak Pani Alicja. Nie uczestniczyła w tak zakrojonych ćwiczeniach konsultowanych ze specjalistami. Przy czym nie pozostawała bierna i sama sobie organizowała różne formy pobudzania organizmu. Po pierwsze chodziła na nordic walking, po drugie chodziła na zajęcia

gimnastyczne w UTW (*Chodzę na kije, chodzę na gimnastykę, więc jestem aktywna*), które uważała za stosowne, a po trzecie często spacerowała po mieście. Czyniła to nawet jeśli nie miała konieczności pójścia po coś (*Tak, tak. Chodzić…, nawet potrafię w ciągu dnia parę razy do miasta byle by chodzić*).

Z kolei Pani Józefa nie narzekała na swoje zdrowie. Było ono przedmiotem jej troski, ale nie ograniczało jej ono w jakiś znaczący sposób. Wypowiadała się następująco: *Teraz mi się najbardziej by podobało, żebym miała zdrowie. Bo tak więcej to mi nie potrzeba, ale zdrowie i tam mam lepsze niż większość osiemdziesięciolatków.* Uczyniła nawet porównanie do innych osób. W jej ocenie mogła czuć się zadowolona. Chciała tylko, by nie pogarszało się i żeby mogła jeszcze podróżować. Wspominała o sposobach na utrzymanie dobrej formy fizycznej: *Wie Pan co, jak na swoje lata, to ja jestem aktywna. Chodzę na basen, chodzę na gimnastykę korekcyjną. Jestem tam niezła, powiedzmy* [uśmiech]. Nie omieszkała odnieść się również do sfery psychicznej. Poświęca czas na refleksję, relaksację, wyciszenie się i zbieranie myśli, mając ciszę i upragniony spokój w swoim mieszkaniu.

Pani Janeczka starała się nie przywoływać żadnych dolegliwości ani przykładów utraty sprawności fizycznej. Była zadowolona ze swojego zdrowia. Marzyła o utrzymaniu sylwetki. Chciała zawsze dobrze czuć się w swoim ciele. Mówiła: *I nie raz mnie coś zakłuje, coś zaboli, ale ważniejsze jest to a nie moje jakieś dolegliwości. I staram się o tych nie myśleć. Jestem głodna jakoś bardzo, a chcę zachować sylwetkę, by zmieścić się do ubrań, to wtedy siadam do komputera i zapominam o jedzeniu i wtedy jest dobrze, bo nie jem, nie objadam się, nie podjadam* [głośny śmiech]. Ów głośny śmiech był odpowiedzią na sposób w jaki pozbywa się myśli o chęci jedzenia. Komputer stał się dla niej odskocznią nie tylko w relacjach z ludźmi, ale i stymulatorem do utrzymania figury. Myśli o jedzeniu odchodziły w dal, gdy oddawała się czynnościom dokonywanym przy użyciu komputera. Ponadto Narratorka uczestniczyła w zajęciach rehabilitacyjnych, ćwiczyła, uczęszczała na zajęcia ruchowe organizowane przez UTW. Aktywnie dbała o swoją fizyczność.

Pan Adam nie narzekał na swoje zdrowie. Uważał się za człowieka sprawnego fizycznie. Miały o tym świadczyć jego częste wycieczki i podróże. Aktywnie spędzał czas wolny i to było dla niego jedna z form utrzymywania swojej kondycji fizycznej. Z tej racji nie precyzował żadnych marzeń odnośnie do stanu zdrowia. Chciał je utrzymać na aktualnym poziomie.

Pan Zdzisław kilkukrotnie dokonywał oceny swojego zdrowia z jednoczesnym formułowaniem marzenia o chociażby utrzymaniu tego poziomu zdrowia i fizyczności jakie miał teraz. Stan swojego zdrowia oceniał na mniej zadowalający. Wynikało to z odnawiania się kontuzji sportowych, ale i doznanych wypadków w pracy oraz w domu. O kontuzjach sportowych mówił: *Ale kontuzje zaczęły się odzywać. Te piłkarskie. Po latach. Ścięgno Achillesa zerwane było, wiązania w jednej i drugiej nodze*. Przy czym był zadowolony, że realizował się sportowo nawet po przejściu na emeryturę: *Dobiłem do emerytury i dobrze, że takie zainteresowania, bo i sport.* Zaakceptował skutki uboczne swojej aktywności sportowej, ponieważ sport był jego miłością i wielkim marzeniem.

Co do wypadków, to w samej kopalni przeżył ich kilkanaście. Groźniejsze w skutkach okazały się incydenty domowe. Wspominał: *A jeszcze przydarzyło mi się spaść z domku z pierwszego piętra na podłogę. Rozwaliłem jeden bark, kręgosłup.* Mimo poważnych konsekwencji w kwestii poruszania się i mobilności z humorem opowiadał o tej sytuacji dalej: *Stało mi się, że pies chciał wyjść. Żona czytała książkę. Ja byłem w takim półśnie i wyskoczyłem. Schodząc po schodkach, taka fajna drabinka była, nie wiem, chyba jeszcze taki zaspany byłem, z metra zrobiłem wykrok i w kant szafki uderzyłem kręgosłupem. Leżę trup na dole. Żona, że co mi się stało i wstawaj, bo udajesz. A ja: „Nie wiem jak mam się obrócić. Najpierw muszę sprawdzić czy ruszam rękami". A ona: „Nie udawaj tylko wstawaj". Ile żem się namordował, żeby przewrócić się z pleców. A ten pies niemal drzwi nie wybił ze strachu. Do dnia dzisiejszego ma taką traumę, że jak spadnie coś, on jest od razu na równych czterech łapkach. W końcu wygramoliłem się jakoś. No głupota z mojej strony, bo stary chłop a głupi. Bo gdybym tam miał coś uszkodzone, to mogłem urwać rdzeń kręgowy. Ale wyszedłem taki zgięty na dwór, gwiazdy pięknie świeciły. Przykickałem się potem i pół godziny klęczałem, żeby wejść. No ale tu mamy takiego specjalistę, jest wykładowcą na Akademii Medycznej w Krakowie […]. Nastawił mi ten kręgosłup i już piąty rok nie czuję już bólu kręgosłupa.*

Rozmówca winił siebie za zaistniałą sytuację, wspomniał o własnej głupocie i możliwości skazania siebie na wózek inwalidzki. Opowieść łączyła w sobie element humoru i śmiechu z samego siebie z niedowierzaniem i obawą o to, co by mogło się stać, gdyby uszkodził sobie coś więcej. Narrator chciał być aktywny sportowo i móc korzystać z różnych form zajęć, co notabene czynił w ramach UTW.

7.3.5. Czas wolny - podróżowanie

Poza chęcią dalszego uczestnictwa w zajęciach artystycznych w różnych grupach formalnych i nieformalnych zrzeszających artystów, poza dalszym pragnieniem uczenia i w ten sposób zapełnienia czasu wolnego, poza dekorowaniem swojego domu i tworzeniem nowych prac, Pani Krysia marzyła o zwiedzaniu świata, podróżach: *Parę razy zrealizowałam marzenie o podróżach, bo byłam w Egipcie, byłam w Rosji, w Czechach, na Węgrzech. Zwiedzactwo – mnie to interesuje, nie to, że jadę nad Bałtyk, nie nad Bałtyk, tylko nad Balaton i się kładę i się opalam, tylko mnie bardziej interesuje zwiedzanie i poznawanie sztuki, kultury innych ludzi. Może to też wynika z zawodu, że jestem historykiem, ale mnie to interesuje i w związku z tym troszeczkę zrealizowałam. No jak już synowie poszli na swoje, to zrealizowałam pewne marzenia – no Egipt. To już dwukrotnie byłam i mogłabym jeszcze raz jechać* [4 sekundy zadumy okraszonej uśmiechem]. *Mnie to zachwyca. Natomiast marzy mi się teraz obecnie wędrówka do Paryża, do Petersburga, no Londyn chyba mniej. Paryż, w ogóle Francja i do Hiszpanii. To mi się marzy*.

W swojej opowieści trzykrotnie podkreśliła, iż częściowo zrealizowała marzenia podróżnicze, ale jest jeszcze wiele miejsc, do których teraz, jako osoba starsza, chciałaby pojechać. Nie wykluczała także, że te podróże będzie chciała odbyć z adoptowaną córką. One dają jej nie tylko sposobność relaksu, ale pozwalają tworzyć nowe marzenia i wywołują zachwyt. Są więc dobrym „lekarstwem" na szarą codzienność. Co ważne, owa chęć podróżowania wiązała się z pragnieniem ruchu, a nie biernego wyjazdu. Mimo swoich ograniczeń zdrowotnych Narratorka starała się pokonywać samą siebie i w czasie wyjazdu dać z siebie jak najwięcej, może dlatego mimo zakazów od lekarza wędrowała, zwiedzała, uczestniczyła w lokalnych wydarzeniach. Była czynnym odbiorcą miejsca, do którego podążała. Swój wolny czas chciała zapełnić podróżami, a nie jedynie obowiązkami babci. Chciała poznawać ludzi i inne kultury.

W odniesieniu do czasu wolnego, Pani Alicja była w pewnością mocniej zaangażowana w zapełnianie swojego czasu wolnego aktywnościami prozdrowotnymi, w tym ruchowymi. Ukształtowany styl otwartości na różne doznania sprawił, że marzenia ulegały ciągłemu procesowi odnawiania się i rozrastania w miarę realizacji. Mówiąc o czasie wolnym wspomniała: *Dokładnie. Więc dwie moje pasje, żeby wędrować i to nie tylko jeździć autobusem i zwiedzać, bo ja zwiedziłam cały świat.*

Na wszystkich kontynentach byłam. Jak mąż mi zmarł, to zaczęłam. A teraz realizuję mniejsze, ponieważ są nieprawdopodobne możliwości, żeby móc wyjść dalej. Pasja, jeśli ma się zwiedzanie, to nie jest tylko, że jadę w wielki świat, bo to owszem jak zwiedziłam tyle kontynentów, to na każdym innym kraju co innego człowiek oczekiwał prawda. Natomiast tu w małym kraju byle przejść na tę górkę, która jest w okolicy. I to jest piękne.

Nie zamykała się na zwiedzanie jedynie swojej „małej ojczyzny". Stwierdziła, że zwiedziła już cały świat i była na wszystkich kontynentach. Gdy mąż żył te marzenia o podróżowaniu nabrały wymiaru przekraczania granic kraju. Nie chcieli wypoczywać jedynie w Polsce. Jednakże to dopiero po jego śmierci zwiedziła dalsze zakątki świata. Nie wynikało to z ograniczania jej przez męża, a jedynie ze wspólnych planów. Nie zdawała sobie sprawy, że można jeszcze tak daleko wyruszyć bez swojej drugiej połowy. Początkowy smutek i żal po stracie męża przerodził się w jeszcze większe realizowanie się podróżniczo.

Pani Alicja zwiedziła obydwie Ameryki, podróżowała po Europie, była w Australii, Azji i Afryce. Snuła plany na kolejne podróże: *Więc planowanie owszem. Potem lecę na Sycylię. Nie byłam na wyspie.* Obecność we Włoszech nie została zatem spełniona, bo jej marzeniem było zwiedzenie Sycylii: *Byłam na Malcie, ale nie byłam na Sycylii.* Już w czasie tej podróży na Maltę zrodziło się pragnienie spełnienia marzenia o wypoczynku na Sycylii. Narratorka wykupiła bilety i wstępnie zaplanowała swoją podróż.

Dzięki zapoznaniu się z małżeństwem posiadającym biuro podróży, wraz z nimi zwiedziła wiele zakątków świata. Z ekscytacją wspominała: *I tak byłam na Bora-Bora, Polinezji Francuskiej, w Japonii z nimi. Kosztowało mnie to grosze. To było 2000 tysiące dolarów. Teraz za to bym nie pojeździła dalej. Ale to było w taki sposób, że mnie zaprosili – „Jedź z nami".* Znajomość ta jeszcze silniej odcisnęła się na postawie globtrotera Pani Alicji. Wszystkie oszczędności przeznaczała na podróże.

Pani Ewa miała takie samo marzenie: *No to z chęcią bym jeszcze popodróżowała.* W kontekście marzeń wolnoczasowych była to dla niej odskocznia od codzienności. Chciała poszerzyć, jej zdaniem, nadal niewielki spis odwiedzonych miejsc. Aktualnie stawiała sobie za cel: *No, no chciałabym pojechać na te południowe morza. No jakoś to mi odpowiada. No ja morze kocham. Dlatego Grecja? Bardzo chętnie. Grecja mogłaby być, mogłyby być Włochy. No we Włoszech na przykład nie byłam w Rzymie. Byłam w Taorminie, na Sycylii, byłam w Wenecji, ale w Rzymie nie*

byłam. O teraz mam marzenie, żeby pojechać do Rzymu. Rzym i może jeszcze jakieś inne miasto. Opowieść o Grecji i Rzymie wprawiła ją w melancholię, która uwidoczniała się w daleko zapatrzonym wzroku, lub zamykaniu oczu. Miałem wrażenie, że w czasie naszej rozmowy tworzyły się nowe obrazy marzeń.

Swój czas wolny Pani Józefa chciała poświęcać na wycieczki. Wiele miejsca ich opisowi poświeciła w trakcie naszej rozmowy. Przykładem może być jeden z nich: *Ponieważ lubię wycieczki, to zaraz taki znajomy z Krakowa organizowali. To mnie bardzo cieszyło i cały rok się starałam, żeby to jakoś przygotować sobie, żeby kupić sobie do ubrania coś, bo to jechaliśmy autobusem i w autobusie było z piętnaście osób. No i można było trochę spać. I namioty też żeśmy mieli. No i tam, żeśmy w porządnych niektórych nocowali. A w niektórych zależało nam, żeby nie tracić czasu. Myśleliśmy, że mamy jeszcze kawałek czasu, to żeśmy byli. Jak nam się nie chciało, to żeśmy nie robili. Nie kłóciliśmy się. I było, jedzenie swoje, alkohol wszędzie był tani, bo żeśmy czasem trochę wypili* [śmiech], *ale nikt się tak nie upijał. Nikt się nie kłócił. A potem już jeździłam na bardzo piękne wycieczki. Cały rok bardzo ciężko pracowałam i odkładałam na ten wyjazd.* Opowieściom o wycieczkach zawsze towarzyszył uśmiech. Pani Józefa aktualnie realizuje marzenie o podróżach wraz z przyjaciółmi z UTW.

Pani Janeczka, poza uczęszczaniem na wiele zajęć w ramach UTW, poza korzystaniem z komputera i poza spotykaniem się z ludźmi, swój wolny czas chciała wiązać z marzeniem o podróżach: *To ja lubię. Podróżowanie, to ja bym mogła całe życie podróżować.* Jak tylko pozwalały jej obowiązki domowe, w tym zdrowie męża, oddawała się realizacji tego marzenia. Były to zazwyczaj wyjazdy z przyjaciółmi z UTW czy też wycieczki z rodziną. W każdym razie było to marzenie aktywnie realizowane.

Czas wolny dla Pana Adama to sposobność do realizacji marzenia o podróżach. Był on w różnych częściach świata. Poza wymienionymi wcześniej miejscami były to między innymi: Włochy (*I pierwsze to wtedy zaliczyłem Włochy. Włochy – Rzym, Monte Casino, Neapol, Wezuwiusz, Pompeje, Asyż. Taka objazdowa bardzo wycieczka była*), Szwajcaria, Niemcy i Francja (*A Bazylea. Bazylea zrobiła na mnie ogromne wrażenie. I tutaj jakby przyczynek do tego ruchu bezwizowego, że na tych targach w Bazylei podjechaliśmy sobie do granicy szwajcarskiej, niemieckiej i francuskiej i spokojnie można było sobie przez tę granicę przejść, w którą stronę się chciało. Nikt nie sprawdzał* oraz *Podjechaliśmy tramwajem i żeśmy poszli na stronę francuską. W francuskim sklepie zrobiliśmy zakupy, bo było taniej. Zapłaciliśmy za zakupy. Tylko*

tyle, że nam resztę wydano we frankach francuskich, a nie szwajcarskich. I wróciliśmy do Szwajcarii i mieszkaliśmy w hotelu w Bazylei. I to otwarło oczy, że tak może być. W przypadku tej ostatniej wycieczki Narrator podziwiał możliwość przekraczania granic bez okazywania dokumentów. Był zachwycony wolnością w poruszaniu się po krajach Unii Europejskiej.

Wcześniej Pan Adam opowiadał o zwiedzaniu Anglii, Francji (Paryża), Holandii (Amsterdamu), Rosji (Moskwy, Syberii, Sankt Petersburga). O wyprawie do Rosji mówił: *W Sankt Petersburg też byłem w 65' roku. Potem byłem jeszcze w latach 80. Już się zmieniało. Już pewne rzeczy zostały odbudowane, a w tej chwili jest prawie bajkowy.* Bardzo chciał po latach wrócić w te rejony, które zwiedzał jako student..

Był także w Szwecji (Sztokholmie), Finlandii (Helsinkach), Estonii (Tallinie), Łotwie (Rydze). Wyprawa do tych czterech stolic dała mu obraz zmieniających się w czasie miast (*Ale naprawdę teraz co myśmy byli, cztery stolice – Sztokholm, Helsinki, Tallin i Ryga. Promem i autokarem, to dużo się zmieniło. Na Litwie mamy też kontakty, to też byłem. Ale wtedy w 65' roku nie*). Nie wierzył początkowo, że tak się one zmieniły i nabrały kolorów. Był w tych miastach w czasie swojej pracy w hucie i nie przypominały one obrazu z tamtych czasów. Mówił: *Po 30 latach w ubiegłym roku odwiedziłem Tallin i Rygę. Zmieniły się te miasta kolosalnie. Jak się zrobiły kolorowe.* Zachwycony zmianami postanowił organizować wycieczki dla osób w jego wieku, które nie miały możliwości podróżniczych. Mocno zaangażował się organizacyjnie w ramach UTW w Chrzanowie.

Wspominając podróże, odniósł się także do swojej pracy w czasie odbywanych studiów. Odbyło się z jego inicjatywy spotkanie grup studenckich z różnych części świata. Największym zaskoczeniem były dla niego kontakty z młodymi ludźmi z Wietnamu i Mongolii. Z tym ostatnim krajem miał dodatkowo osobiste wspomnienie. Opisywał to następująco: *Cudowną wycieczką była grupa organizowana przez uczelnię. Była to grupa mieszana. Nas Polaków było tam gdzieś…, 80 cośmy pojechali na tę wycieczkę. To nas Polaków może było 12 osób, może więcej, a reszta to byli studenci inni. U nas na mojej uczelni, na Politechnice Krakowskiej, było dwa tysiące studentów zagranicznych. Przy tych różnicach, w zasadzie najwięcej było Wietnamczyków. Bardzo dużo było Mongołów. Kapitalna rzecz, że na mój ślub w 67' roku, gdy byłem na studiach, a wtedy były wakacje, kolega, z którym razem żeśmy się na WAT wybierali, on potem poszedł na WAT, ale rozczarowany WATem potem uciekał stamtąd … . Uciekał przede wszystkim dlatego, że naciskano na ubiór munduru. Nawet cywilny*

pracownik WATu. A to się właściwie wiązało z zakazem wyjazdu za granicę. Praktycznie z każdym. Bo to jest Wojskowa Akademia Techniczna. I Rysiek, ten mój kolega, on teraz mieszka w Kanadzie, on miał być świadkiem na moim ślubie. I przyjechał syrenką z mamą i z siostrą na moje wesele. I z samochodu patrzę wychodzi i oczom nie wierzę. Gęba jak księżyc. Nasz kolega z Mongolii. Gęba jak księżyc, wiecznie uśmiechnięta. No niesamowita niespodzianka. A ile to było. To był pierwszy obcokrajowca[1] *w tej niewielkiej miejscowości. Bardzo podobała mu się uroczystość. Obrazki wszystkie pozbierał, co były na ławce. Do dziś wielu znajomych pamięta moje wesele, że tam był ten Mongoł* [śmiech].

Wspomnienia z podróży i kontaktów z reprezentantami innych kultur dały mu poczucie spełniania się, popychały go do poznawania odległych miejsc. Realizację marzeń w czasie wolnym uznał za kompletną i przerastającą jego oczekiwania. Nie spodziewał się, iż zwiedzi tyle krajów i kontynentów.

W czasie wolnym Pan Zdzisław wraz z małżonką oddawali się realizacji marzenia o wycieczkach. Co istotne te wycieczki najczęściej były wspólnymi wypadami. Nieznacznym utrudnieniem we wspólnym spędzaniu czasu poza miejscem zamieszkania był ich pies. Wymagał od nich konieczności znalezienia mu opiekuna. Z tej racji niektóre wyjazdy kończyły się przymusem pozostania jednej z osób w domu. Narrator miał przekonanie, że razem realizowali się w tym aspekcie i mogą nazwać się spełnionymi. Mówił: *Wycieczki tak. Wycieczki są takim marzeniem i realizujemy się w tym, spełniamy się. Są wycieczki, to jedziemy razem z żoną, a jak nie - żona jedzie sama, a ja sam, bo ze względu na psa. No ileż można kogoś prosić. Jest to amstaf, łagodniuśki i kochający dzieci. Ale wiadomo co się może stać?*

Opisał kilka podróży, które odbył w ramach UTW. Razem z żoną byli w kilku krajach europejskich. Wspominał: *Ja zaliczałem i jeździłem w Alpy – Włochy, Francja, Niemcy. Tam, gdzie sprawiało mi to przyjemność. No ale teraz towarzyszę żonie jak jeździmy po Europie. Po Europie i z UTW była wycieczka – kraje skandynawskie. No coś pięknego, inność.* Podkreślił w tym samym miejscu, że nie na wszystkich wycieczkach towarzyszył żonie. Nie było to spowodowane jedynie opieką nad psem. Nie lubił nigdy Rosji, ani nie ciągnęły go kraje południowej Europy (*Ale nie ciągnie mnie na południe, ani do Rosji. No nie wiem dlaczego. Ani mi się nie podoba Tajga, ani Bajkał*). Uważał, iż może je dobrze poznawać poprzez oglądanie telewizji i coraz

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

ciekawszych programów. Śmiał się z jednej z wypraw do Włoch, gdzie dzięki kamerom z satelity i Internetowi wiedział więcej o miejscu pobytu żony niż ona sama. Instruował ją i jej koleżanki co mają w swojej okolicy. Mówił: *Ale ja to mogę z góry oglądnąć, bo przecież na programach Discovery klikam i mam. I czasem wiele więcej rzeczy wiem niż ci, co pojechali na wycieczkę. Jak pojechały panie do Włoch i mieszkały nad samym morzem, no ja sobie wszedłem na satelitę, hotelik znalazłem i zadzwoniłem do żony i mówię: „Ty wiesz, że za waszym hotelem jest kolej?". A ona do mnie: „Skąd o tym wiesz?". Ja: „A wiesz chociaż, gdzie jest ulica Kolumba?". Ona: „Nie". To mówię: „Idź 200 metrów i skręć w lewo, to będziesz miała". I była zdziwiona.*

Doceniał fakt bezpośredniego poznania poszczególnych miejsc. Nie miał jednak ochoty na zwiedzanie krajów będących poza jego marzeniami wycieczkowymi. W słowach: *Pewnie, że to co zapamięta mózg daje na całe życie, a jak się ogląda w telewizji, to jest to ulotne,* czuł, że oglądanie w telewizji to nie to samo, co zobaczenie własnymi oczami. To pierwsze było dla niego bardziej ulotne, lecz nie zależało mu na zapamiętaniu tych miejsc. To drugie – bezpośrednie zwiedzanie, było bardziej w ludzkim umyśle zakotwiczone i z tej racji udawał się do miejsc, które pragnął zwiedzić. Dokonywał zatem selekcji kierunków wycieczek, by odpowiadały jego marzeniom.

7.4. Kreacja marzeń w odniesieniu do życia społecznego i kulturalnego

W tym miejscu analizy chciałem zbadać w jakim stopniu marzenia, ich kreacja, miały znaczenie w budowaniu swojego życia w aspekcie społecznym i kulturalnym. Analizowałem, na podstawie opowieści, jak Narratorzy chcieli się realizować w społeczeństwie, jak przebiegają ich kontakty społeczne z najbliższym otoczeniem, w jakim zakresie udzielali się w grupach społecznych formalnych i nieformalnych oraz jakie prezentowały się ich chęci uczestnictwa w kulturze.

Dla Pani Krysi ogromne znaczenie miało pozostawanie w przyjaznych relacjach z ludźmi ze swojego otoczenia. Dla niej człowiek był Absolutem: *...dla mnie takim największym Absolutem jest człowiek*. To nie tylko kontakt z nim, ale także możliwość czynienia wobec niego dobra: *...dobro drugiego człowieka jest najważniejsze*. Pani Krysia lgnęła zawsze do ludzi i człowiek nadal jest dla niej sensem życia. Dbała o dobre relacje z innymi, w tym o relacje w rodzinie. Opisywana wcześniej babcia nie zdołała zburzyć jej wiary w człowieka i pragnienia odkrywania go na nowo.

Opisując swoją drogę zawodową mówiła: *Ja lubię tę młodzież…* Pragnienie współistnienia i „współbycia" z drugim człowiekiem podkreślała wypowiedź: *Chyba nie umiem być sama tak całkowicie, więc zawsze czy zwierzę czy człowiek*. Zatem nie potrafiła ona pozostać sama. Może dlatego marzyła o poznaniu mężczyzny, o pozostaniu nauczycielem etyki w swojej szkole, o spotkaniach z artystami i nie stroniła od nieformalnych spotkań z uczniami z dawnych lat: *Ale teraz na przykład spotykam tych swoich dawnych uczniów, to oni tak fajnie wspominają czasy i ważne, że mnie rozpoznają* [uśmiech]. *Jeszcze* [uśmiech]. *To jest takie sympatyczne*.

Z wielką radością do swojego świata wprowadziła Olę, która była sprawczynią zmian w organizacji dnia codziennego i przypomniała wcześniejsze marzenia o posiadaniu córki. Skala zadowolenia z tego faktu świadczyła o pragnieniu dzielenia się dobrem i miłością z drugą osobą.

Pani Krysia nieustannie utrzymywała relacje z koleżankami i kolegami, również artystami, wystawia swoje prace na wernisażach i tworzy wspólnie z nimi uczęszczając do Nowohuckiego Centrum Kultury: *…i mam koleżanki, które w NCK-u malujemy wspólnie, więc nieraz się tam wzajemnie uzupełniamy*[1]. Uczestnictwo w tworzeniu kultury poprzez wyszywanie, malowanie, wystawianie prac połączone było z podtrzymywaniem relacji społecznych. Te dwie sfery przenikały się i stanowiły dwa integralne Absoluty – człowiek i kultura.

Pozytywny obraz swojego życia społecznego kreowała także Pani Alicja. Ciepło wypowiadała się o swoich kontaktach z ludźmi, zarówno w trakcie swojej pracy zawodowej, jak i w czasie luźnych spotkań z nieznajomymi ludźmi. Dotyczyło to również ludzi spotkanych podczas podróży. Jak wspomniała: *I mam kontakt z ludźmi. A największym, to już tak prywatnie mówiąc, sukcesem moim było po tylu latach, że większość, w sumie wszyscy, nie spotkałam żeby ktoś, jak to się mówi, brzydko na mnie popatrzył, jak już jestem na emeryturze. Okazują mi sympatię.* Te kontakty uznaje za swój sukces życiowy i ogromne osiągnięcie. Okazywana przez innych sympatia i wyrazy wdzięczności przekonały ją, że obrana od młodzieńczości droga kontaktów z innymi ludźmi oparta na empatii, zrozumieniu, regulowaniu napięć, była słuszna i przyniosła jej wymierne korzyści w rozwoju siebie.

W innym miejscu rzekła: *W jakiś sposób tu do pasji mogłabym zaliczyć życie z ludźmi. Nie byłabym w stanie żyć całkowicie sama. Jestem sama, bo jak mówię,*

[1] Zachowano oryginalny styl wypowiedzi respondentów.

mąż mi zmarł, dzieci są już poza, ale w jakiś sposób człowiek musi być w kontakcie z ludźmi. Pasją byli dla niej ludzie. Nieustannie marzyła o ciągłości kontaktów z innymi ludźmi. Narratorka nie wyobrażała sobie izolacji od innych, odseparowania się od świata i realizowania siebie w przysłowiowych czterech ścianach. Lgnęła i lgnie do ludzi. Miała z nimi dobre relacje i dzięki nim może załatwić wiele spraw, w tym wspólny wyjazd.

Swój rozwój kulturalny skupiła na poznawaniu nowych kultur, smakowaniu potraw, rozmowach z osobami innego pochodzenia (dzięki znajomości języków obcych). Mniej angażowała się w zajęcia artystyczne, jak to miało miejsce w przypadku Pani Krysi. Warto w tym miejscu odwołać się do koncepcji Alicji Jurgiel-Aleksander, która podkreślała znaczenie pracy nad sobą w aspekcie wychowania, tutaj wychowania w starości. Nieustępliwość, pracowitość, w kontekście własnego rozwoju, gwarantuje utrzymanie żywotności w doświadczaniu świata, innych ludzi[1].

Pani Ewa także nie miała pragnienia rozwijania w sobie życia artystycznego. Raczej nie tworzyła dzieł sztuki, choć brała udział w innej formie kreowania sztuki. Mocno angażowała się w życie towarzyskie w ramach różnych projektów w UTW. Mówiła w czasie analizy swojego podejścia do kontaktów społecznych: *Teraz to jeszcze działałam w UTW. A ponieważ się ruszam, to byłam w tym zespole Ali i Babki.* UTW dał jej możliwość utrzymywania pozytywnych międzyludzkich relacji. Tam weszła w wykonywanie rozmaitych zadań. Rozwijała w sobie także życie kulturalne występując na scenie i śpiewając przed publicznością. Towarzyszyło temu całe bogactwo choreografii i scenografii. Z dumą wspomniała: *No. Teraz żeśmy mieli spektakl, z którym występowaliśmy w Uniwersytecie Pedagogicznym*[2] *między innymi, bo to jest nasza uczelnia prowadząca. No i dużo żeśmy jeździli. Zresztą teraz w Warszawie zdobyliśmy pierwsze Grand Prix zespołów.* Pani Ewa uczestniczyła w tym wydarzeniu i chciała się pochwalić osiągnięciami zdobytymi wraz z koleżankami i kolegami. Żywiołowo wracała do tego wspomnienia i dzieliła się nim.

Swoje pozytywne nastawienie do ludzi puentowała: *Ja bym powiedziała, że ja jestem raczej przyjazna. Jeżeli chodzi nawet o ludzi, którzy bym powiedziała nie lubię nie miałabym do nich jakiś awersji, w tym sensie, że nie okazuje im tego. Ja jestem raczej przyjazna dla wszystkich. Uśmiecham się często.* Wyraźnie podkreślała,

[1] A. Jurgiel-Aleksander, *Bycie rodzicem jako uczące doświadczenie. Perspektywa andragogiczna,* „Rocznik Andragogiczny" 2017, nr 24, s. 82.
[2] Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.

że nie umie złościć się na ludzi, nie umie ich przekreślać (dając im kolejne szanse), nie potrafi podejść nawet do mniej lubianej osoby z wrogością. Nie ukrywała, że są w jej otoczeniu osoby sprawiające jej czasem przykrość, ale nie chciała się na nich skupiać i wypominać im jakieś urazy czy przykrości. Wolała koncentrować się na szukaniu pozytywnych kontaktów, które będą ją rozwijać, a nie hamować.

Pozytywny przekaz kontaktów z innymi ludźmi był także domeną Pani Józefy. Istotne były dla niej relacje z otoczeniem. Nie zamykała się na możliwość poznawania ludzi. Wyczuwałem to w trakcie naszej rozmowy. Nie chciała tylko opowiadać o sobie, lecz także chciała poznać mnie. Przed wywiadem dużo czasu poświęciliśmy na luźne rozmowy, w czasie których Pani Józefa zadawała mi więcej pytań niż sama udzielała odpowiedzi. Wynikało to z jej podejścia do ludzi. Podkreślała: *Ale lubię ludzi, lubię ludzi. Wie pan ja nikogo nie obrażam. Czasem się staram niektórych, wie pan, tak coś powiedzieć, ale staram się nie mówić agresywnie. Ja też nie należę do tych, co tak ustępują, też nie. Są granice, których nie należy przekraczać. Dlatego jak ktoś jest czasem wredny, dokuczliwy, to albo coś powiem łagodzącego, albo uspokajam. Inaczej widocznie ja też nie jestem agresywna w stosunku do innych ludzi. Nawet jak ktoś ma pretensje, bo chciał coś tam, to nie przychodzi, że pani coś nie tak.*

Swój styl podejścia do innych chciała zaaplikować w postępowanie innych ludzi. Nigdy nie umiała przejść obojętnie, gdy ktoś kogoś obrażał, krzyczał, poniżał. W delikatny sposób chciała łagodzić spory, także te w rodzinie. Nie bała się zareagować, gdyż znała swoje emocje i była przekonana o swoich kompetencjach komunikacyjnych. Jej marzeniem odnośnie społeczeństwa było utrzymanie dialogu w przyjaznych relacjach wzajemnych. Sama dużo temu poświęciła zaczynając od budowania u siebie takiej przyjaznej atmosfery. Zjednywała sobie ludzi, których napotkała i w czasie wywiadu była dumna, że ludzie odpłacają jej teraz za to ciepłymi słowami, życzliwością i pamięcią o niej. W opisie swoich relacji z pacjentami mówiła: *Wie pan ja zawsze byłam taka zgodliwa i u pacjentów też. Ponieważ ja się dobrze uczyłam i byłam bardzo życzliwa. Poza tym ja nie byłam taka strasznie głupia, więc jak ktoś chciał tam coś naciągnąć, to ja odpuszczałam. Ale nie dałam się wrabiać. Nie byłam złośliwa. Jak ktoś uważał, że nie jestem życzliwa, bo coś nie załatwiłam, to mówiłam, że od tego są inne władze. Mówiłam, że jeśli chce może sobie iść i jak oni zarządzą odpisu kartoteki, to ja wszystko dam. Zresztą to, co ja tu mam, to on też miał u siebie. Chętnie dam, tylko żeby strony były, żeby ktoś nie powiedział, że ja coś tam. Także z pacjentami też nie miałam jakiś zatargów.*

Swoją miłość do ludzi Pani Janeczka okazywała zawsze. To nie tylko praca, w której komunikowała się bez przeszkód. To nie tylko UTW, w którym miała ogrom przyjaciół. To nie tylko świetne relacje z członkami rodziny. To również relacje z ludźmi napotykanymi na co dzień. Jej marzeniem było utrzymanie takich pozytywnych relacji. Nawet jadąc gdzieś na wycieczkę nie wyobrażała sobie by nie mogła z kimś porozmawiać, wymienić swoich myśli i odczuć. Inni ludzie byli także dla niej wyznacznikiem realizacji siebie: *Dziś pojechać samej, bez kogoś, żebym mogła w jakiś sposób komunikować się i rozmawiać, to nie chciałabym*.

Pan Adam realizował siebie pod względem społecznym i kulturalnym podczas podróży. Poza tym aspektem bardzo angażował się w różne przedsięwzięcia w UTW. Nie omieszkał brać udziału w niemal wszystkich wydarzeniach. Jest także ich fotografem razem z Panią Janeczką. W trakcie rozmowy opisywał dużo historii kontaktów z różnymi grupami ludzi z całego świata. Mile wspominał wykorzystywanie tych kontaktów do celów podróżniczych i animowania społeczności słuchaczy UTW.

W kontekście życia społecznego i kulturalnego Pan Zdzisław miał dużo do powiedzenia. Dzięki UTW został wciągnięty w działalność wolontarystyczną. Tam wraz ze swoją żoną i jej koleżankami pomagał dzieciom z różnymi dysfunkcjami poprzez współpracę ze szkołą integracyjną. Raz pełnił funkcję opiekuna w trakcie wyjazdu, a raz prowadził zajęcia w tej szkole. Wspominał: *I teraz na UTW wciągnęły mnie panie w wolontariat, bo współpracujemy ze Szkołą Podstawową Nr 1. I to jest ta szkoła integracyjna i te dzieci są takie z dysfunkcyjnych rodzin. Są też takie opóźnione. Ale mnie to tak bardzo wciągnęło. I do nas te dzieciaki lgną. I żona jak przychodzi, to wszystkie dzieci są koło niej. I to od takiego maluszka. Ja mam nawet dziewczynę, taką która dopiero do pierwszej klasy chodzi. 3,5 roku jak pojechaliśmy do Wisły, bo ona jest córeczką tej pani pedagog, nikomu się z mężczyzn nie dała wziąć na rękę. A ja ją nosiłem na rękach. Przychodziła do nas do pokoju i żonę moją wyganiała: „Ja tu będę dzisiaj spać”* [śmiech].

Wolontariat mógł połączyć z występami artystycznymi. Odgrywał różne role w obecności dzieci. W szkole w Babicach przeobraził się w zawiadowcę stacji. Wspominał: *Nawet musiałem pożyczyć od kolegi mundur zawiadowcy stacji kolejowej, bo już znowu w szkole w Babicach nasz wolontariat z dzieciakami ma być i mam być zawiadowcą.* Poza doświadczeniem pomocy dzieciom odczuł również osobistą satysfakcję z czynionego dobra. Ta forma działalności społecznej zaczęła go coraz bardziej pociągać dlatego nadal angażuje się w akcje: *Tu na UTW, ten wolontariat mnie*

pociąga. Działalność dobroczynna zaczęła go nawet bawić i sprawiać mu przyjemność (*I bawi mnie to*).

Uśmiechnięty wspominał zabawną sytuację, gdy nieufna dotąd dziewczynka potraktowała go jak wujka. Wywołało to popłoch w trakcie rozmów telefonicznych z rodziną. Podejrzewano, że synowa jego kolegi (mama dziewczynki) ma romans z jakimś Zdzisławem. Po całej akcji razem z niedowierzaniem przypatrywali się ogromnej przyjaźni dziewczynki do Narratora. Wszyscy byli zaskoczeni jakim zaufaniem go obdarzyła, i że pozwoliła mu się wziąć na ręce i przytulić. Opowiadał o tym tak: *No pięknie. I do dziadka jak zadzwonili, to mówili, że wujek Zdzisek. I było rany boskie, że synowa sobie kogoś znalazła. Przyjeżdżamy z pobytu a on do mnie: „Tyś jest ten wujek Zdzisek?". A ja do niego: „A Ty myślałeś, że kto?". I on: „Ale jestem stary, durny". Gdzie nas zobaczy* [dziewczynka]*, zostawia rodziców i mi się na szyję rzuca. I wycałuje. Nawet jej mama mówi, że to jest nieprawdopodobne co ona wyprawia. Tak mnie lubi. Z wzajemnością.*

Wspominam tę część jego wypowiedzi z uwagi na poświęcenie sporego czasu narracji na opowieść o przyjemnych sytuacjach podczas działalności dobroczynnej. Dostrzec można było jak wielki wpływ miała ta działalność na jego samopoczucie i opis doświadczeń, zaś wspominana dziewczynka na jego osobiste samopoczucie i nastawienie.

W życiu liczyły się dla niego dobre relacje z innymi osobami. Marzył o szacunku innych osób, otoczenia. I tu miał poczucie spełnienia. Spełniał się także kulturalnie i rozrywkowo. Łączył te dwie sfery dzięki aktywności w kabarecie UTW. Był razem z pozostałymi aktorami na licznych występach, nie tylko w Chrzanowie, ale i poza nim, np. w Warszawie w trakcie Juwenaliów UTW. Tam zdobyli nagrodę za swój występ. O roli kabaretowej wspominał: *Wciągnięto mnie w kabaret. Pojechaliśmy na Juwenalia Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Zdobyliśmy pierwszą nagrodę. Potem następnie „Z piosenką i humorem po Europie". W kabarecie byłem Żydem, a tu byłem punkiem z irokezem takim ogromnym. I śpiewać mi kazali jeszcze. I do dzisiejszego dnia, że śpiewałeś* [śmiech]. *I tak to jest, ale to takie ciekawe przeżycie.*

Towarzyszył także żonie w rozwoju jej pasji. Mówił: *Jak jest coś takiego ciekawego, żona na przykład teraz recytuje teraz wiersze, bo wiceprezes pięknie pisze i (...) raz poprosił Marysię, żonę, by mu przeczytała. Jak mu raz przeczytała tak teraz czyta. Spełnia się. Lubi to, a ja kibicuję.* Nie skupiał się zatem tylko na swojej sferze kulturalnej. Kibicował żonie i nadal to czyni. Starał się ją wspierać w realizacji jej

marzenia o recytacji wierszy. Fakt docenienia jej przez lokalnego poetę bardzo go ucieszył i potraktował to jako osobiste wyzwanie i nobilitację.

Wspólnie mieli marzenie o utrzymaniu swojej aktywności kulturalnej. Poza czynnym zaangażowaniem oddawali się biernemu uczestnictwu w wydarzeniach kulturalnych. Dzień przed wywiadem byli na koncercie jednego z ulubionych kwartetów. Opowiadał o tym: *Wczoraj na przykład byliśmy na fantastycznym występie, Jan Ptaszyn Wróblewski. Kwartet był w Trzebini. Gość 82 lata, staruszek. Jezu, jak grali. Wirtuozi. Perkusisty tam nie mogą się napatrzeć tak człowiek co on robi z perkusją. A pan Ptaszyn? Głos jak pięćdziesięciolatek. A ma 82 lata skończone. No to co gra na saksofonie. Tylko podziwiać.*

Kultura i wolontariat stały się zatem wyznacznikiem realizacji siebie, spełniania marzenia o aktywności i uczestnictwie. Kultura, w której mogli uczestniczyć Narratorzy wpływała na kształtowanie się ich osobowości i stylów zachowań w okresie późnej dorosłości[1]. Kulturyzacja jednostek zapewniła im ciągłość twórczą – podmiotu aktywnie uczestniczącego w transgresji kulturowej[2]. Animacyjność w sferze kultury ożywiała, zachęcała i pobudzała do działania, a tym samym nadawała poczucie sensu i wartości, przydatności i wpływu[3]. Przykładowo ostatni Narrator wspólnie z żoną starają się zmieniać rzeczywistość dzieci, ale i jednocześnie tworzyć kulturę, uczestniczyć w jej ciągłości. Nie byli jej jedynymi odbiorcami. Bawili się nią i chcieli stawać się jej propagatorami wśród dzieci i słuchaczy UTW. Warto jednak pamiętać, o czym pisał Marek Zadłużny[4], że na kształtowanie się postawy twórczej jednostki wpływ ma jego otoczenie społeczne – od rodziny, po szkołę aż do kolejnych wtórnych grup socjalizacyjnych. Niebagatelne znaczenie dla Narratorów miały ich rodziny, ale obecnie w dużej mierze ich animatorami stają się instytucje, w których się mogą realizować.

[1] E. Konieczna*, Senior w kulturze – kultura dla seniora. O kulturowym wzbogacaniu człowieka starszego*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2016, nr 17, s. 203-204.
[2] Ibidem, s. 206.
[3] J. Kluzowicz, *Codzienność jako materia działalności animatora kultury*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2016, nr 17, s. 219-220.
[4] M. Zadłużny, *Biograficzne konteksty formowania się postawy twórczej*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 231-248.

Rozdział VIII
Bilans życia z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń

Poszukiwałem odpowiedzi na pytanie: Jak badani bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku spełnienia marzeń? Poszukiwałem czynników, które przyczyniały się do realizacji tychże marzeń. Były to zarówno czynniki rzeczowe jak i ludzkie. W następnej kolejności odniosłem się do zbadania barier realizacji marzeń z ich realnymi skutkami w realizacji siebie, kreacji własnego „ja". Po tych zabiegach doszedłem do punktu oceny własnego życia, odnosząc je do ujawnianych marzeń. Skupiłem się nie tylko na ogólnej ocenie, co na autodiagnozie poszczególnych sfer życia.

8.1. Czynniki warunkujące realizację marzeń

Wśród czynników przyczyniających się do realizacji marzeń, a ściślej mówiąc czynników ułatwiających ich spełnianie, niekiedy popychających do większego zaangażowania się realizacyjnego, wyodrębniłem czynniki zewnętrzne wobec jednostki, jak i tkwiące w niej samej. W przypadku tych pierwszych mogą być one rzeczowe, lub ludzkie. Warto bowiem pamiętać, iż człowiek jako jednostka społeczna jest poniekąd uzależniony od innych ludzi - tym mocniej im jego zachowania i postawy stają się bardziej zewnątrzsterowne.

Pani Krysia wymieniła przede wszystkim czynniki ludzkie popychające ją do działania w kontekście realizacji marzeń. Pierwszą osobą bezpośrednio związaną ze spełnianiem marzeń o rozwoju artystycznym, w tym formowaniu i rozwijaniu jej talentów, była jej przyjaciółka plastyczka, która niestety zmarła. Jej wspomnienie wywołało w Narratorce poruszenie i nostalgię. Mówiła o niej w następujący sposób: *Miałam taką przyjaciółkę plastyczkę, która mnie wielu, wielu rzeczy nauczyła. Niestety zmarła, ale naprawdę od niej wiele też rzeczy się nauczyłam*. Była dla niej prawdziwym stymulatorem do powrotu do spełniania się artystycznego. Wierzyła w jej zdolności plastyczne i je w niej utwierdzała oraz uaktywniała. Stosowała silny przekaz motywacyjny poprzez pozytywne komunikaty. *To ta moja przyjaciółka, która zmarła, która była bardzo dla mnie takim fajnym wzorem plastyka. Ona kończyła szkołę zakopiankę*[1] *i ja od niej dużo się nauczyłam. Ja to i tak przetwarzałam na swoje, bo Milewa – tak miała na imię – Milewa była osobą, która tak realistycznie*

[1] Liceum Plastyczne im. Witkacego w Zakopanem.

przedstawiała swoje prace, miała dobry rysunek. Ale ona była odtwórcą. Ja się uważam za twórcę, dlatego że Milewa odtwarzała różne rzeczy. Zatem przyjaciółka była inspiratorką: *Milewa była dla mnie takim bodźcem i wzorem. Stanowiła punkt odniesienia*. Narratorka korzystała z wybranych inspiracji, by wypracować własną drogę twórczą.

Kolejnym czynnikiem wzmacniającym i pobudzającym było akceptujące jej osobę środowisko rówieśników w czasie studiów. Ludzie ci byli odskocznią od tego, co działo się w domu i tego, co czyniła jej babcia. Rówieśnicza akceptacja wzmocniła ją psychicznie i spowodowała otwarcie się na świat i nowe możliwości.

Pani Krysia wspominała swojego nauczyciela ze szkoły podstawowej, który dostrzegł w niej potencjał artystyczny. Co prawda talent miał być uzupełniony o doskonalenie warsztatu rysunkowego, ale kolorystyka rysunków zachwycała tego nauczyciela. Wspominała: *Yyy w podstawówce był pan profesor, no teraz już się tak nie mówi, no pan od plastyki, który lubił moje kolory i nawet ponoć zawiózł na ASP i ponoć lata wisiał taki mój autoportret, dwa autoportrety. Jeden w wykonaniu takim w czerwonym kolorze, drugi w niebieskim. I ponoć to wisiało na ścianach. Tak mi mówił profesor Dudek, że to wisiało na ścianach ASP dość długo*.

Na pytanie o inne czynniki rzeczowe lub ludzkie, jakie mogły motywować do spełniania marzeń, Narratorka długo się zastanawiała, by odrzec: *Teraz chyba, może to zabrzmi zarozumiale, ale myślę, że teraz już jestem tak ukształtowana, że mnie się samemu dobrze pracuje (...). Sama w tej chwili wyznaczam sobie pewne rzeczy*. Wzmocniona i podbudowana osobowość Pani Krysi (głównie za sprawą czynników powyżej) była sama dla niej silnym stymulatorem. Była ona silnie przekonana o swojej wartości, co było zdecydowaną różnicą między aktualnym stanem, a tym stanem z lat dziecięcych. Sama sobie wyznaczała cele, tworzyła marzenia i za nimi podążała siłą swojej woli, chęci i wyobraźni. Stawiała sobie coraz to nowe wyzwania i nie miała oporów w ich realizacji.

Z analizy wypowiedzi Pani Krysi wynikało, że w jej dążeniu do realizacji siebie, kreowania swojego życia, spełniania marzeń i tworzenia kolejnych pragnień i celów ważni byli ludzie: osoby znaczące (nauczyciel, przyjaciółka, koledzy ze studiów) i ona sama, jej osobowość i wypracowany styl życia. Zatem środowisko społeczne miało stymulujący wpływ na jednostkę, kształtowanie jej osobowości i wzmacniania skłonności do działania kreacyjnego, twórczego.

W trakcie rozmowy, Pani Alicja zapytana o czynniki, które ułatwiły jej realizację marzeń, a przez to mogły kreować jej życie, na początku odrzekła: *Trzeba mieć pasję, to wszystko się zrealizuje. Nie potrzeba mieć dodatkowych czynników.* W sobie widziała największy bodziec do działania. Koreluje to z jej wcześniejszą wypowiedzią, w której opisywała swój charakter i swoją radość z życia. Doceniała miejsce, do którego się kilka lat temu zapisała. Stwierdziła, że duże znaczenie w zrealizowanych marzeniach o podróżach miały jej dobre kontakty w ramach uniwersytetu trzeciego wieku, a ściślej mówiąc osoby, które tutaj poznała i z którymi się zaprzyjaźniła. Osoby te, jak i całe UTW, można zatem uznać za mobilizatorów realizacji marzeń.

Innymi znaczącymi czynnikami umożliwiającymi realizowanie marzeń o podróżach, były kwestie bezpieczeństwa finansowego. Pani Alicja uznawała się za osobę posiadającą fundusze pozwalające jej na oddawanie się swojej pasji i swoim marzeniom. Mówiła: (*...) umożliwiło mi to zwiedzanie świata, że byłam bezpieczna finansowo. Bo na stanowisku zarabiałam. Obrałam ten cel, że przeznaczam wszystko na zwiedzanie. Mieszkam w bloku, w mieszkaniu i tak dalej. Nie mebluję co chwilę czegoś innego, bo mi szkoda na to pieniędzy. Ma być czysto, schludnie, dopasowane do mnie i do mojej osoby. A wszystko resztę wydać na zwiedzanie, bo za coś trzeba było jeździć.*

Z powyższej wypowiedzi jasno wynikało, że Pani Alicja nie przypisywała wagi do kształtowania swojego mikroświata, jakim jest mieszkanie, w taki sposób jak to czyniła Pani Krysia. Jej mieszkanie miało być jedynie czyste i zadbane. Posiadane fundusze przeznaczane były na wycieczki, niż na ciągłe dbanie o wizerunek pomieszczeń. Co istotne, owe podróże mogły być realizowane z racji stabilności finansowej. Zarówno w małżeństwie, jak i na emeryturze nie doświadczała trudności ekonomicznych.

Wśród czynników pobudzających do realizacji marzeń wskazała innych ludzi: *To znaczy może ludzie, którzy mnie namawiali na to czy inne i zrozumiałam, że mam grono ludzi życzliwych wokół siebie. Ponieważ jestem kobietą, która jest życzliwa dla ludzi i ciągle uśmiechnięta. Nie lubię żadnych konfliktów. Konflikt trzeba rozwiązać. Dlatego jak już poznałam jednego, drugiego, trzeciego na wycieczce, poznałam właścicieli biur podróży, to miałam tych przyjaciół. Małżeństwo z Łodzi, którzy mieli swoje biuro podróży, z którymi mam kontakt do dziś.* Budowana przez lata aura życzliwości i ciepła w relacjach z innym człowiekiem, skutkowała zachęcaniem przez tych innych do wspólnego zwiedzania świata. Ci inni włączali Panią Alicję do

swoich marzeń o podróżowaniu, a ona odwdzięczała się zapraszaniem do wspólnych wypraw organizowanych przez jej osobę.

W ocenie Pani Ewy istniały zarówno osobowe jak i rzeczowe czynniki pobudzające ją do realizacji swoich marzeń. Jako pierwszy czynnik podała UTW odpowiadając na pytanie o tej organizacji: *Tak. Bardzo napędza.* Wiązała i nadal wiąże z nią ogromne szanse i możliwości realizowania siebie, spełniania marzeń. Dzięki wzajemnej współpracy czuła potrzebę przekraczania siebie. UTW obudziło w niej chęć dalszego spełniania się.

Czynnikiem drugim była ona sama. Sobie przypisuje efekty walki z biernością: *No już sama staram się być, że tak powiem, i w UTW i gdziekolwiek jestem. Znaczy do wolontariatu nie należę, bo nie miałam czasu w tej chwili. Nawet bym się i tam zapisała, no ale wystarczy mi ten zespół. A oprócz tego mam angielski i komputery. No, no takie zajęcia.* Sama siebie motywowała, by wyjść na zajęcia, spotkać się ze znajomymi, pójść na próby. Co prawda nie zapisała się na proponowany jej wolontariat, ale jak były jakieś doraźne akcje angażowała się w nie. By potwierdzić motywację wewnętrzną do aktywności powtórzyła kolejny raz: *Tak, tak. Raczej sama.*

Wspomniała o wsparciu ze strony własnych dzieci jako czynniku utwierdzającym ją w dobrym postępowaniu, obraniu właściwej drogi w realizacji siebie i swoich marzeń. Nie traktowała ich jak stymulatorów podejmowanych kroków, ale ceniła ich akceptację i zrozumienie: *No dzieci mnie wspierają. Ale to wspieranie, nie motywowanie.* Potem stwierdziła: *Znaczy mówili, że zadowoleni są, że chodzę do tego UTW, bo to jest jednak odskocznia od domu.* Narratorka wyraźnie potrzebowała takiego potwierdzenia z ich strony. Kilkukrotnie o nim wspominała. Można wnioskować, iż miało ono znaczenie w dalszym angażowaniu się w zajęcia w UTW. Nie była to czysta postać czynnika pobudzającego, ale w sposób nieformalny przyczynili się oni do możliwości ujawniania swoich potencjałów realizacyjnych marzenia.

W opisie dokonywanym przez Panią Józefę pojawiły się dwa znaczące czynniki ułatwiające realizację jej marzeń. Czynnikiem pierwszym byli inni ludzie. Dokładnie chodziło o ich pomoc w opiece nad chorym mężem. Wspierali ją w tym: syn poprzez częste przyjazdy oraz sąsiadka, z którą się zaprzyjaźniła (*No chciałam, bo jakbym powiedzmy nie wyjechała na jakiś czas, bo wiedziałam, że on będzie miał opiekę i syn też jest bardzo w porządku i mi mówi też, że jak coś mi potrzeba, a zresztą przyjeżdża, no ale z tej Warszawy nie może ciągle. Musi też pracować*). Poprzez zajęcie się mężem

dawali jej możliwość realizacji marzeń o wycieczkach. W kilku miejscach swojej wypowiedzi jasno to precyzowała. Nie chciała ich wykorzystywać. Prosiła ich o pomoc, gdy już była taka konieczność, z uwagi na oderwanie się psychiczne od trosk.

Czynnikiem drugim było (choć nadal uczestniczy w większości proponowanych zajęć) UTW. O tym czynniku mówiła następująco: *Ja już parę lat jestem. No i chętnie słucham, bo tam są ludzie, którzy mają coś do powiedzenia. No to się człowiek ucieszy. A na te wycieczki różne, to ja zawsze jeździłam, a teraz z UTW byłam trzy razy. Całkiem dobrze to znosiłam. I też bardzo interesująco było to zrobione. W tamtym roku zwiedzaliśmy trzy stolice skandynawskie, cztery.*

Swoją przygodę z tym miejscem rozpoczęła jeszcze przed śmiercią męża. Jednakże dopiero po jego śmierci bardziej zaangażowała się w projekty inicjowane przez tę organizację. UTW stało się dla niej miejscem realizacji siebie. Po okresie stałej opieki nad mężem, mogła odetchnąć od ogromnego wysiłku, wyjść z domu i częściej brać udział w zajęciach.

Pani Janeczka za czynnik stymulujący ją do realizacji marzeń i wspierający ją w dążeniu do autokreacji uznała innych ludzi. Czynnikiem pierwszym był jej potencjał, Marzenia napędzały ją do działania, a wewnętrzna siła i wiara w siebie dodatkowo motywowały. Mówiła: *No właśnie takim motorem. Zawsze mnie coś pobudza. Jakąś myśl, jakieś hasło złapię i od razu myślę, co by to było gdyby? No na przykład to, że bardzo chętnie chodzę na spotkania do biblioteki jak są spotkania z seniorami. Na przykład teraz byłam na spotkaniu z Haliną Kunicką, która była ulubienicą naszą.*

Drugą osobą wspierającą Narratorkę w realizacji swoich marzeń był je mąż. Sam nie uczestniczył w zajęciach UTW, ale ciągle jest dla niej szoferem. Nie usłyszała od niego nigdy słowa sprzeciwu jeśli chodzi o konieczność udania się na zajęcia. Zawsze mogła na niego liczyć. Nawet w trakcie swojej choroby chciał ją odwozić, z tym że zdrowie mu na to nie pozwalało. Wspominała: *Ale dla mnie z kolei ważne jest to, że on pomaga mi, a kawałek do centrum, do miasta jest – przywozi mnie i zawozi. Na te zajęcia on jest niemal moim osobistym kierowcą. Bo ja też miałam problemy z nogą, to zatem jest ważne.* Warto także podkreślić, że jego wsparcie dotyczyło również spraw rodzinnych, podróżowania, komputera, fotografii. Mówiła o ich wzajemnych relacjach: *Wzajemnie się uzupełniamy.* Z uśmiechem dodała: *On mi daje życie, a ja mu żyć nie daje.*

Trzecią osobą była jej wnuczka. Pomagała jej w realizacji marzenia o utrzymaniu zdrowia i sprawności ruchowej. Jako rehabilitant konstruowała różne

ćwiczenia dla swojej babci. Masowała ją, pomagała w wykonywaniu ćwiczeń. Zlecała także ćwiczenia do samodzielnej pracy: *Powinnam się jakoś rozruszać, ale wnuczka moja, która skończyła rehabilitację i pracuje w szpitalu raz w tygodniu przychodzi i masuje nas, bo mamy problemy też z tymi barkami i ćwiczenia nam zadaje. Na tych taśmach daje nam, by nas mięśnie nie bolały, żebyśmy ćwiczyli, żebyśmy się trzymali, żebyśmy byli w dobrej formie.*

Czwartym ważnym czynnikiem osobowym w realizacji siebie i swoich marzeń były dla niej dzieci. Ich wsparcie dotyczyło pomocy i opieki w chorobach, częstym odwiedzaniu rodziców, akceptacji aktywności Narratorki, podwożeniu jej w trakcie ataku choroby nowotworowej u męża na zajęcia w UTW, a nawet sporadycznym uczestniczeniu w tych zajęciach razem ze swoją mamą. Wspominała o nich następująco: *Właściwie jak mówię – dzieci mnie inspirują, bo one dużo mówią, dużo rozmawiam z nimi, bo często przyjeżdżają. Odwiedzają nas, bo mąż teraz był chory. Nie mogliśmy się w ogóle ruszyć, ale oni przyjeżdżali. I tak wspierali nas w tych chorobach.* Zawsze słyszała od nich pozytywne komunikaty dotyczące swojej aktywności i to ją inspirowało do dalszych działań w kierunku rozwoju siebie.

W zakresie realizacji marzenia o pogłębieniu umiejętności korzystania z komputera i Internetu pomagał jej wnuk. Był zatem inspiratorem spełnienia marzenia. Pomógł jej nabyć nowe kompetencje i nieraz przekonywał do zrobienia czegoś nowego w świecie wirtualnym, jak chociażby wykonania zabawnych zdjęć i umieszczenia ich na portalu społecznościowym: *Więc on mnie zainspirował tak. Choć chodziła mi taka myśl, żebym coś takiego zrobiła.*

Kolejnym bodźcem, ale już tym bardziej instytucjonalnym, był UTW. O tej organizacji mówiła jak o drugiej miłości swojego życia: *Z tym, że UTW jest taką moją drugą wielką miłością, wielką drugą rodziną, taki obszar innego życia, takiego radosnego i bez stresu, sympatycznego, gdzie mogę porozmawiać, podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi ludźmi, przyjaciółmi. To jest taki…, nie wyobrażam sobie życia bez UTW w tej chwili. Bo w domu…, to bym się w kuchni kręciła tylko lub w ogródku. To byłby cały mój świat, a ja jestem otwarta na nowinki, na wiedzę, na nowe życie.* To UTW pozwoliło jej poznawać nowe rzeczy, poznawać nowych ludzi, zaprzyjaźniać się z nimi. Dało jej wiele radości, z której nie chciałaby rezygnować. Stało się dla niej częścią jej życia. Otworzyło jej okno na wiedzę, a nawet jak sama określa – nowe życie. Wyrwało ją z codzienności, która mogła być naznaczona

wypełnianiem stricte domowych obowiązków. Pozwoliło jej się jeszcze bardziej otworzyć, o czym świadczyły opisywane wcześniej śmiałe inicjatywy.

Wykłady z komunikacji w UTW pozwoliły jej poznać świat języka młodego pokolenia. Dzięki zdobytej wiedzy z tego zakresu poprawiły się (choć nigdy nie były złe) relacje z najmłodszymi członkami rodziny. Tam zdobywała wiedzę o stosowanych zapożyczeniach, skrótach, nowych wyrazach na określenie starych oznaczeń. Wspominała: *Dzieci też, bo jakbym nie miała tej wiedzy, którą zdobywam też, tej otwartości, którą zdobyłam też tutaj na Uniwersytecie, to ja bym nie umiała rozmawiać z dziećmi, a tak to mam takie bym powiedziała międzypokoleniowe relacje z nimi. Bo nawet rozumiem ten język, którym do mnie mówią. Rozumiem te skróty, np. „nara" zamiast „na razie". Chociaż ja tego nie lubię. Lubię poprawną literacką wypowiedź. Nie lubię tych wszystkich skrótów, ale oni mi to wszystko wytłumaczyli. I to rozumiem, czyli wchodzę w ich środowisko, ich sposób myślenia i wyrażania myśli. Nie zawsze to akceptuję, no ale dorastam do tego. Staram się, aby w jakiś sposób być w dobrych relacjach z nimi i im się to podoba.* Rolę UTW w rozwoju jej osoby podkreśliła w słowach: *No myślę, że to UTW, tak. No myślę, że ja mam taki wewnętrzny napęd.*

Za czynnik rozwijający wymieniła także zmiany jakie zaszły w możliwości korzystania z zasobów bibliotek. Odniosła się do minionego czasu (*Ale przedtem było tak, że szłam do biblioteki i pożyczyłam książkę na wieczór sobotę na niedzielę i pisałam, robiłam notatki, a w poniedziałek przed otwarciem biblioteki musiałam ją oddać. To było trudne. To była naprawdę trudna sprawa*), który w pewien sposób ograniczał jej swobodę zdobywania wiedzy, by scharakteryzować sytuację obecną mówiąc: *Można potem ją jeszcze sprolongować. Teraz to jest szalona ta wygoda. Poza tym są aparaty*. Poza lepszymi możliwościami w wypożyczaniu książek zwróciła uwagę na dobrodziejstwa techniki, w tym momencie chodziło jej o telefon, którym może zrobić zdjęcie ogłoszeniom, stronom w książkach, czy też wywieszonym kartom z godzinami wizyt lekarskich: *Teraz i ja biorę komórkę, to są jakieś ogłoszenia, to ja nie piszę – pstryk i już mam. Idę do lekarza i jak lekarz przyjmuje wizyty, to komórka pstryk i mam już gotowe.*

Wszystkie te czynniki miały swój ogromny wkład w budowaniu obrazu siebie, a także spełnianiu marzeń i formułowaniu następnych wyobrażeń. Każdy powyższy czynnik ułatwiający drogę realizacji był dla niej stymulatorem do dalszego rozwoju.

Był poniekąd informacją o słusznie obranej postawie wobec własnego życia – pogodzie ducha – i chęci jej utrzymania.

U Pana Adama w trakcie analizy czynników ułatwiających realizację marzeń pojawiły się:

1) UTW – tutaj realizował swoje marzenia podróżnicze, nadrabiał wcześniejszą przerwę w podróżach spowodowaną obowiązkami domowymi i zawodowymi, poza zorganizowanymi wycieczkami pojawiła się chęć spontanicznych wyjazdów turystycznych, aktywności sportowej w ich trakcie (*Natomiast w momencie, w którym tak jakoś się złożyło 2010 roku zmarła żona, a ja się wcześniej zapisałem na UTW. I tu zacząłem realizować swoje marzenia podróżnicze. Podróżnicze, w sensie że zawsze zazdrościłem koledze, że jeździł w wyprawy turystyczne, jeździł w wyprawy z plecakiem gdzieś. Mnie to zawsze pociągało, ale jakoś. On to zawsze potrafił. I zacząłem nadrabiać ten stracony turystyczny czas. I w związku z tym zacząłem wykorzystywać, że tutaj była taka atmosfera pro turystyczna. No to się jeździło w różne miejsca. Potem sam się wziąłem za organizację niektórych wyjazdów. I w dalszym ciągu to ciągniemy, a teraz już jako wice prezes stowarzyszenia zostały mi przypisane sprawy turystyki i sportu i wypoczynku* [śmiech]).
2) Studia – pozwoliły mu na podróże i kontakty z innymi ludźmi, pozwoliły mu pokonać swoje wewnętrzne ograniczenia wynikające z pochodzenia i poczucia strachu (*Natomiast one pozwalały, żeby odważniej spojrzeć na świat. By odważniej marzyć, również i realizować. Że jeśli pojawiła się taka możliwość, że pojawił się taki moment i wyjazdów takich jakiś tam, to ten strach i obawa wiejskiego chłopaka by wyskoczyć na daleki świat, czy ruszyć w daleki świat*).
3) Wykształcenie – zdobyte wykształcenie określał jako ważny czynnik w wyborze pracy zgodnej z własnymi marzeniami (*Jak człowiek ma dobre wykształcenie, to się może wszędzie połapać*).
4) Postawa ojca – nie był to bezpośredni czynnik wspierający realizację jego marzeń, ale dał mu on wzór do realizowania siebie, bycia w zgodzie z własnymi marzeniami, stał się przyczyną do rozwijania swojej wiedzy i miłości do książki, wzbudził on w nim pragnienie poznawania (*Wie Pan, jeśli chodzi o naukę i szkołę, zwłaszcza jeśli chodzi o książki, to wzorem dla mnie był ojciec. Mama nie. Dla mnie wzorem był ojciec. I często go widzę. I często siedział z książką w ręce i czytał co mu w ręce wpadło. Czytał tak wargami. Być może od ojca książkę wyciągnąłem i mam*

zamiłowanie do książek. Przeczytałem mnóstwo książek oraz *Jeśli chodzi w tym zakresie, jeśli chodzi o pomoc i wzór jeśli chodzi o książkę i ten pęd do wiedzy, to raczej po ojcu. Mogę w ten sposób powiedzieć, że odziedziczyłem. Natomiast jeśli chodzi o pomoc w tym, co mi się udało w życiu, to raczej nie*).

Ostatnim czynnikiem w jego ocenie była jego osobowość i samokształcenie jakiemu się poddawał. Mówił: *Praca własna. Własna praca.* Uznawał się za silną osobowość. Twierdził, że bardzo wiele sobie zawdzięcza, swojemu uporowi.

Pan Zdzisław jako pierwszy czynnik wpływający na pomoc w realizacji jego osobistych marzeń wymienił swoją żonę. Była ona dla niego animatorem i motywatorem do utrzymania aktywności życiowej: *Tak żona mnie zaktywizowała: „Przecież nie masz nic do roboty. Będziesz siedział z tym psem? Ileż można do psa mówić?"* [śmiech]. Zawsze starała się dbać o wspólne uczestnictwo w życiu lokalnym. Przekonała go do zapisania się do grupy Kijanek, czyli osób wędrujących przez powiat chrzanowski z kijkami do nordic walking. Na początku miał pełnić rolę opiekuna, gdyż wędrowały one różnymi ścieżkami, w tym przez las. Potem został ich przewodnikiem, bo bardzo dobrze zna trasy. I tak grupa się rozrastała, a on do dziś pełni funkcję ich opiekuna w cotygodniowych wycieczkach: *Ale na UTW żona też na emeryturę przeszła i tu się z Ulą spotkały. I zapisała się i zaczęły same chodzić z kijkami. No ale tu jest dużo lasów i jak one w cztery czy pięć, to bały się panie. To zaczęły mnie maglować czy bym z nimi nie chodził jako taki przewodnik. Mówiły, że znam tu wszystkie ścieżki w powiecie chrzanowskim po lesie. I zgodziłem się. Tak się nam ta grupa rozrastała, że mamy nawet 25 osób. Tak że co tydzień.*

Żona wspierała swojego męża (Narratora) od początku ich związku. Towarzyszyła mu w różnych rozgrywkach sportowych. Nigdy nie narzekała na realizowane przez niego marzenie o sporcie. Opisał to tak: *Żona wiedziała, że sport mnie ciągle pociągał, to mi towarzyszyła na wyjazdach ma mecze.*

Drugim czynnikiem aktywizującym stał się wspomniany UTW. Tam realizował się społecznie i kulturalnie, organizacyjnie i towarzysko. Krąg znajomych żony zmobilizował go do różnych aktywności. Zapisał się do wielu grup aktywnościowych: *No to właśnie udzielamy się tutaj na UTW, wolontariusze, a jak i trzeba to i za aktorów. Nic tylko się cieszyć i oby jak najdłużej.*

Kolejnym ludzkim czynnikiem była jego kuzynka, która rozbudzała w nim marzenia edukacyjne. Dzięki niej zaczął marzyć o większych osiągnięciach w tym zakresie. Pomagała mu i motywowała. Zaczął dużo czytać, oglądać, o czym mówił:

Kuzynkę mam, które jest profesorem na Uniwersytecie Śląskim. Ona mnie tak ciągnęła do nauki, dużo czytania.

Ostatnim czynnikiem ludzkim pobudzającym do realizacji marzeń był sam Narrator. Uznawał on, że miał na tyle sił wewnętrznych, że wiele z jego spełnionych marzeń jest zasługą jego samego. Na pytanie o inne osoby odpowiedział: *Nie, nie. Tylko własne siły.* Twierdził, że poza żoną, kuzynką i przyjaciółmi z UTW mógł liczyć wyłącznie na siebie i swoją determinację.

Narrator przypisywał dużą wagę pozaludzkim czynnikom stymulacji jego marzeń. Był to po pierwsze jego pies, a po drugie zakupiona działka. Związane z tymi czynnikami obowiązki popychały go do aktywności. Na wspomnianą działkę mógł zawsze udać się celem przemyśleń, odpoczynku i wypoczynku. Sam zwierzak wielokrotnie mu towarzyszył przy różnych zajęciach. Z uśmiechem wspominał: *Jeszcze tutaj działkę mamy na wsi, 5 kilometrów stąd. To kosić przecież trzeba, 70 arów w lesie, to mi traktorek kupiła* [żona]. *Ale ten traktorek tylko nerwy mi psuje, bo co chwila mi się pasek klinowy zrywa. Trzeba go wozić. Ale wciąga to.*

8.2. Bariery realizacji marzeń

W życiu człowieka, poza czynnikami pobudzającymi do działania i wzmacniającymi motywację do realizowania siebie, są takie czynniki, które albo spowolniają działania, albo je hamują. Stają się przeszkodą w kreacji siebie, a z uwagi na swoją siłę i znaczenie mogą przerodzić się w bariery nie do przejścia i nie do pokonania dla przeciętnego człowieka.

Dla Pani Krysi ogromną barierą w realizacji siebie był jej mąż, z którym była związana prawnie 40 lat. Wspominała: *Czynnikiem takim najgorszym, wstyd mówić, ale czynnikiem, który mnie bardzo hamował, był mój mąż. Po prostu on w jakiś sposób doprowadzał do tego, że psychicznie ja z pewnych rzeczy rezygnowałam. Ja może, wie pan, i bym była tą malarką wielką, gdyby nie ciągłe krytyki mojego męża. I w związku z tym dla dobra dzieci, dla dobra rodziny, ja rezygnowałam*. Mąż miał silny wpływ na jej stan emocjonalny. Ciągłe krytykowanie zahamowało rozwój nie tylko artystyczny, ale i w innych dziedzinach życia. Każde przywołanie męża dostarczało Pani Krysi negatywnych emocji. Wywoływało w niej żal i gorycz, że tak długo była hamowana przez osobę, z którą wiązała swoje nadzieje i całożyciowe plany, swoje marzenia. Narratorka podkreślała, że to nie babcia z czasów dzieciństwa była

najgorszym czynnikiem, choć i przez nią wiele marzeń porzuciła i szans zaprzepaściła. Za kluczową barierę w kreacji siebie uważała męża.

Babcia Pani Krysi dręczyła dziewczynkę emocjonalnie i fizycznie: *Tak, tak. Ona mnie bardzo. Ona we mnie wyrobiła wszystkie kompleksy, które potem próbowałam się pozbyć, ale nie wszystkie się dało. Bo babcia po prostu ona mnie dużo złego zrobiła. Mówiła, że brzydka, że głupia, że niepodobna do mamy, że…* [płacz] *no nie chcę już mówić, wyzywała mnie od wariatek. Tak że te 15 lat z tą moją babcią w takim, takim najtrudniejszym okresie, bo do 18. roku życia ona, od 6. a nawet wcześniej, ze mną mieszkała, to tam były takie sytuacje, że pies dostał cukierka, a ja babci kradłam cukierka, bo mi nie dawała. Tak że to słodko nie było*. To babci przypisywała wszystkie kompleksy, które potem skutkowały rezygnacją i poczuciem niższej wartości. Ślady destruktywnej działalności babci były przez Narratorkę dostrzegane do teraz. Nie wszystkie złe obrazy zostały usunięte z pamięci i nie wszystkie kompleksy udało się wygasić. Ocena 15 lat koegzystencji z babcią była zdecydowanie negatywna, wskazywana jako okres życia do wymazania z pamięci.

Te dwie bariery podsumowała stwierdzeniem: *I to były bariery, które mnie w jakiś sposób stopowały do działania. To takie dwie osoby, które mnie ogromnie, które miały ogromny wpływ na mnie*.

Narratorka miała także żal do matki o jej bierność wobec nękania psychicznego ze strony babci. W opinii uczestniczki badań to nie był bezpośredni hamulec rozwoju jak w przypadku babki i męża, ale pośrednio wpływający na stan psychiczny młodej dziewczyny. Mama poprzez brak reakcji (*…mama ciężko pracowała na półtora etatu, i w związku z tym udawała, że się nic nie dzieje*) pogłębiała stany rezygnacyjne.

Kolejną barierą ludzką, przypomnianą w trakcie rozmowy, była nauczycielka języka polskiego w szkole średniej. Początkowo Pani Krysia o niej nie pamiętała, ale im bardziej się otwierała w naszej rozmowie, tym więcej szczegółów powracało w pamięci wcześniejszych lat. O niej mówiła: *Ja pamiętam, że w liceum miałam nauczycielkę, która mnie gnoiła na zasadzie „ty mała”, bo miałam takie przezwisko w szkole – „ty mała, ty z tego polskiego nic nie umiesz”. Nie było to prawdą w 100%, ale pani, nie będę mówić nazwiska, bo nie wiem czy jeszcze żyje, czy nie, ale ludzie ją pamiętają. Miała swoich ulubieńców i miała tych, których…, no niestety miała taki podział. Ja tego w szkole już nigdy nie robiłam, bo ja pamiętałam, że mnie tak dołowano i niszczono. I dla mnie to był jeden taki nauczyciel. Reszta mnie lubiła*. Nauczycielka ta wyraźnie działała destruktywnie na ambicje uczniów i wybierając tych,

których gnębiła (według opowieści Narratorki), sprawiała, że stawali się oni słabsi psychicznie i mniej zaangażowani w rozwój własnej osoby. Ciągłe negatywne komunikaty i stawiane złe stopnie odpychały uczniów i pobudzały w nich lęki czy fobie szkolne.

Pani Krysia potrafiła jednak pozytywnie o niej mówić i wspomina jej ciekawe wykłady: *Ona miała piękne wykłady. Nie ujmuję jej, wie pan, zalet. Tylko mówię jakie miała podejście do uczniów*. Tuż po tej wypowiedzi przywoływała negatywne wspomnienia: *Było nas trochę takich, których po prostu nas nie lubiła i czy się dobrze nauczyło, czy też nie, to była dwójka, bo to była najgorsza ocena, bo wtedy nie było jedynek. Ale było trzy minus, nieraz ta dwójka. Ja tam ciągle u niej miałam problemy. I parę osób tak było, że były wspaniałe osoby. I kiedyś miałam tak, bo ja szybko umiałam pisać, więc notowałam i była „Nieboska komedia" i do dziś pamiętam. I pani nam wykład robiła, pani profesor. I trzeba było napisać wypracowanie z tego. Napisałam. Dziewczyny mi błędy sprawdziły, ale powiedziały, że jest według jej wykładu. Ona mi dała trzy minus. A tam jakby przeczytała to inna dziewczyna, to były jej słowa, troszkę przekształcone, ale jej słowa. Jakby przeczytała to inna dziewczyna, to by dostała piątkę. No i taka była pani profesor*. Nie była w stanie zrozumieć, jak można było być takim nauczycielem. Kategorycznie odcinała się od podobnych praktyk, mówiąc o swojej pracy nauczycielskiej. Czuła duży żal i mówiła o podcinaniu skrzydeł i konieczności zmiany szkoły z uwagi na pogłębiające się problemy z tą nauczycielką: *Podcinała tak skrzydła. Ja się przeniosłam potem do „Trójki" przez nią. No zapomniałam o niej*. Musiała zatem opuścić swoich kolegów i koleżanki, co skutkowało kolejnym adaptowaniem się do nowego środowiska.

Inną ważną barierą był dla niej aktualny stan zdrowia. Zdrowie zdecydowanie uległo pogorszeniu po przeszłych chorobach płuc. Wypowiadała się o tej barierze następująco: *Tak, tak. To jest takie właśnie. Teraz największą barierą jest moje zdrowie*. Pani Krysia bariery autokreacji ulokowała na osi czasu: jako pierwsza była babcia, jako drugi i najważniejszy mąż, aktualnie stan zdrowia. W okresie licealnym była to nauczycielka i wskazane, jako ostatnie, problemy finansowe. Niedobór środków finansowych zastopował jej marzenia o podróżach i wędrówkach. Chciała bardziej rozwijać te zainteresowania, ale nie było jej stać na częste wyjazdy. Musiała ograniczyć się do sporadycznych podróży i zważać na ich cenę. We wczesnej dorosłości braki finansowe stanowiły większe zmartwienie niż obecnie, co nie zmienia faktu, iż aktualna sytuacja finansowa również była wskazywana jako hamulec w realizacji tych

konkretnych marzeń. Opisywała to w następujący sposób: *... ale potem losy się tak potoczyły, że z tym zwiedzaniem były problemy finansowe, więc te marzenia nie były realizowane zbytnio*.

W przypadku barier większe znaczenie przypisywane było zdecydowanie czynnikom ludzkim. One stanowiły prawdziwą blokadę i hamulec autorozwoju i kreacji siebie. O tych rzeczowych i zdrowotnych wypowiadała się z pewnym usprawiedliwieniem dla braku realizacji marzeń: *W związku z tym marzenia mogą być, ale pewne rzeczy są zewnętrzne przeszkody, które powodują, że nie wszystkie marzenia można zrealizować*.

Pani Alicja wymieniła cztery bariery w realizacji marzeń. Barierą pierwszą była śmierć jej męża: *Znaczy na pewno, bo chcieliśmy z mężem… . Choroba mojego męża trwała 8 lat. Potem z mężem mieliśmy już po przyczepie i samochód kempingowy, to już był ten co mąż sam zmajstrował. To złota rączka, bo kupiliśmy mercedesa, takiego busa i przerobił go z meblami z przyczepy. Nawet łazieneczka była. I to jest wtedy jazda po Europie. Super komfortowo i niedrogo. Mam własne wyżywienie. To jest najcudniejsza rzecz. No i tu śmierć męża i choroba męża przerwała te marzenia. No bo nagle. Do tej pory jak porównuję zwiedzanie z grupą w luksusowych hotelach i innych tam Hiltonach, w których spałam na tych wyspach, to zawsze zamienię to na samochód kempingowy, żeby wyjść bezpośrednio do przyrody i kontaktu z nią.*

Nagła śmierć męża chwilowo odebrała Pani Alicji chęć do wyjazdów. Teraz nawet jak wybierała się ze swoimi przyjaciółmi na turystyczne wyprawy, to wydawały się one nie tak ekscytujące jak te odbywane z mężem. Były one (te z mężem) mniej ekstrawaganckie i mniej luksusowe, ale dające niezatarte wrażenia. O śmierci męża mówiła: *I przeżyłam bardzo jak mi maż zmarł, bo co ja zrobię z tym busem? No też sama nie będę jeździć. A szukać pana, żebym nagle go znalazła, to jest chwila, gdzie człowiek nie jest bardzo w nastroju na to. Więc go sprzedałam i rzuciłam się w inne zwiedzanie.*

To tragiczne doświadczenie stało się przyczynkiem do zmiany formy realizacji marzenia o podróżach. Nie były to już spontaniczne, raz bardziej a raz mniej zaplanowane podróże, a raczej bardziej zorganizowane wycieczki, które zapewniały komfort wypoczynku. Warto wspomnieć o barierze drugiej, jaką dla Narratorki była jej nieśmiałość w nawiązywaniu kontaktów z obcymi ludźmi. Z jednej strony była otwarta na świat, a z drugiej strony okazywała swoją nieśmiałość. Wspominała: *Lubię wyjeżdżać z grupami, które już znam. Bo zawsze jakkolwiek trzeba się dopasować*

do grupy, prawda. Jak nie jest dopasowany, to musi poznać tych ludzi, z którymi jedzie. A czasami są takie krótsze wyjazdy, gdzie nie zdąży się poznać. Nie lubię jakiś tak niesnasek. To mi psuje nastrój, wszystko. Takie nieporozumienia, żądania ludzi, jak to się często słyszy. Ja nie jestem taka, wszystko ugodowo z uśmiechem. Pojawiał się zatem strach przed wyjazdem z obcymi ludźmi i obawa braku możliwości zawiązania z nimi poprawnych relacji. Pani Alicja wolała pojechać z kimś, kogo wcześniej poznała, z którym znalazła porozumienie. Wskazywała na swoją ugodową naturę i sympatię do ludzi, ale nie oznaczało to, że przebywanie z zupełnie nieznanymi osobami nie sprawia jej problemu. Jeśli miała wyjeżdżać z takimi osobami zdecydowanie chciała mieć czas na ich poznanie i odkrycie.

Trzecią barierą była postawa jej koleżanki. Wspominała tutaj dające jej wiele do myślenia zachowanie jednej z nich: *Chciałam marzyć o jeździe, bo mi mąż zmarł, to koleżanka, że jedziemy na Lazurowe Wybrzeże. Wszystko już było zaplanowane i zapłacone i dwa dni przed zrobiły mi nadużycie i koniec z marzeniami* [głośny śmiech]. *No bo wyjaśnianie, prokurator i policja. To się zdarza, bo wszędzie są ludzie.* Wydarzenie to potraktowała jako zaporę dla marzeń. Musiała bowiem ograniczyć swoje dotychczasowe zaufanie do ludzi.

Bariera czwarta nie była identyfikowana z jej osobą. Chodziło bowiem o zdrowie. Jak sama powiedziała: *U siebie nie, ale u innych widzę. U siebie nie, bo najważniejszym celem, żeby być zdrowa, to po pierwsze, każdemu powtarzam, nie być ciężarem dla innych kiedy dojdę do emerytury, żeby sprawiać problemu mojemu dziecku, syn czy synowa. Żeby musieli mną się zajmować, żeby być dla nich ciężarem.* Kategorycznie zaprzeczyła jakimkolwiek problemom zdrowotnym, z tym że miała świadomość, że taka bariera w autokreacji może zaistnieć wraz z pojawieniem się chorób. Nie chciałaby jednak stanowić problemu dla rodziny i ograniczać się z uwagi na swoją fizyczność.

Finanse Pani Alicji były zarazem czynnikiem pobudzającym realizację marzeń, a z drugiej strony w jednej z wypowiedzi dostrzegałem pewne zaniepokojenie o ich stan: *Jeszcze coś tam myślę, żeby coś ewentualnie. Bo teraz już jestem finansowo, że nie mogą sobie tak pozwolić na takie długie podróże. Wszystko z podróżami związane.* Jednakże dalej Narratorka zapewniła mnie, że nie ma trudności ekonomicznych i stać ją na podróżowanie. Sądzę, iż to miało raczej związek z przejściem na emeryturę (z chwilą choroby męża) i śmiercią męża i z pewnością pomniejszeniem się kapitału, co nie pozawalało jej na częste wyprawy. Trudno jednak

z wypowiedzi jednoznacznie wysnuć wniosek, że była to dla niej bariera w realizacji marzeń.

Dla Pani Ewy barierą pełnej realizacji marzeń była zdecydowanie choroba jej męża. Poświęciła mu w narracji bardzo dużo miejsca. Po pierwsze chodziło o jego stan zdrowia (*Też bym powiedziała, oprócz tego że w tej chwili jestem ograniczona. ... Ze względu na chorobę męża*). Bała się go zostawiać samego. Nie traktowała tego jednak jak spotykającej ją krzywdy, choć w wypowiedzi pojawiał się żal o zaistniałą sytuację. Opowiadała o przebytych przez niego chorobach i swoich lękach na wypadek pozostawienia go samego: *Znaczy mąż hamuje mnie ze względu na swoje zdrowie. Ja po prostu nie chcę go zostawiać na dłuższy czas samego w tej chwili. To jest ten hamulec - zdrowie mojego męża. On miał trzy zawały, teraz np. jutro jedzie do poradni przeciwbólowej na zastrzyki na kręgosłup. Więc on ma tak utrudnione, i przez to ja mogę mniej się udzielać a bym mogła.* Narratorka pragnęła oderwać się od codziennej troski o zdrowie męża, ale nie potrafiła tego uczynić. Ciągle powracała jej myśl o konieczności zaopiekowania się mężem. Tłumaczyła to w następujący sposób: *No wie Pan, jak się pobiera z miłości, to potem przywiązanie dużo robi. Bardzo dużo robi. To jest dobra przestroga* [śmiech], *że trzeba się pobrać z miłości.* Podkreślając swoją miłość do męża, jednocześnie mówiła o przywiązaniu do niego i emocjonalnym poczuciu obowiązku względem człowieka, którego kocha.

Po drugie chodziło o jego podejście do życia, styl bycia, kreowania siebie: *Nie, nie byłyby finanse. Absolutnie. Jakbym sama decydowała, bo zawsze decyzje podejmujemy razem jeśli chodzi o finanse. Mąż mnie nie ogranicza specjalnie, tylko mówi, „że chce ci się coś zrobić". No tak – „że chce ci się tam jechać". Na przykład teraz załatwiałam skierowanie do sanatorium. Mówię do niego: „Jadę do sanatorium, jedź ze mną". To on: „Nie!". Na pierwsze słowo jest nie. Ja mu mówię: „Czy ty kiedyś umiesz powiedzieć tak?". On: „Nie!"* [śmiech]. *Na tym się kończy dyskusja, ale człowiek jest taki, że drążę i drążę aż swoje zrobię. Złożyłam więc wniosek, a on „Nie wiem czy dożyję, bo to teraz się czeka po 3 lata na sanatorium". Dwa i pół roku to jest standard. No a ja jeżdżę do sanatorium od czasu do czasu. Nie stale, a raz byliśmy nawet z mężem. Tak. W Ciechocinku byliśmy w sanatorium. Mąż się bardzo zraził do sanatorium, bo się tam przeziębił. To była zima i się przeziębił.*

Nie zawsze miała siły walczyć z jego uporem. Starała się jednak pobudzać go do działania. Dla jej męża zwyczajne przeziębienie stało się argumentem potwierdzającym tezę o konieczności pozostawania w domu. Pani Ewa dostrzegała w nim bierną

postawę, domocentryczny styl życia. Można w tym miejscu rzec, że był to jeden z trzech czynników przywoływanych w „Dyskursach Młodych Andragogów”[1] – męska kultura polegająca na kategoryzacji czynności na te mniej wartościowe i mniej męskie niż pozostałe. Dla męża Narratorki takimi czynnikami mniej właściwymi dla niego były właśnie wyjazdy.

W dalszej części mówiła: *On po prostu jest bardziej domownik. Bardziej taki siedzący.* Z tym stylem ona nie chciała się identyfikować, ale z uwagi na jego zdrowie poniekąd tak się stało, bo ograniczyła swoje marzenia o wyjazdach.

Po trzecie ograniczanie jej miało związek z wykonywaną przez męża pracą. Tłumaczyła to następująco: *Zresztą on wtedy nie mógł, bo miał taką pracę odpowiedzialną, że nie mógł jechać na taką dłuższą wycieczkę. On pracował na kopalni. Był w dozorze. No to miał zawsze kłopoty z urlopem. Na przykład było tak, że musiałam po dzieci pojechać na obóz na Mazury, a wczasy miałam w Kołobrzegu, pociągiem, bo mąż nie mógł. Pociągiem na Mazury. Zbierałam dzieci i jechaliśmy do Kołobrzegu. Ale mąż przyjechał tam do Kołobrzegu, bo wziął sobie psim swędem dwa dni urlopu. Jakoś dostał* [głośny śmiech]. *Nie wiem czy urlopu czy jakieś chorobowe. W każdym razie przyjechał po nas i wracaliśmy już razem. To był 81’ rok, sierpień. To może sobie Pan wyobrazić co się działo wtedy.* Nie chciała go bezpośrednio winić, ale brakowało jej jego obecności w czasie wolnym. Wspomniana przez nią historia była opowiadana z uśmiechem połączonym z troską. Owa troska przeplatała się z zamyśleniem, przerywaniem wypowiedzi i popadaniem w zakłopotanie. Brak możliwości wspólnych wyjazdów tłumaczyła odpowiedzialną pracą męża. W tym aspekcie nie winiła go, a wręcz usprawiedliwiała.

Finanse także były wskazywane przez Panią Ewę jako barierę dla autokreacji. Nie było to pochodną z ich braku, lecz utrudnionego do nich dostępu: *No pewnie, że mamy oszczędności, bo nam się nieźle powodziło, to bym mogła zrealizować, ale po prostu mąż woli raczej mieć pieniądze niż je wydawać* [głośny śmiech]. Tutaj należy ponownie odnieść się do bariery ze strony męża, bo to on w rodzinie odpowiadał za sferę finansową i nie chciał przeznaczać zaoszczędzonych funduszy na wyjazdy czy wycieczki. Preferował pomnażanie gotówki dla zabezpieczenia ich przyszłości, był niechętny wydawaniu ich na przyjemności. Swoją wypowiedź

[1] B. Golding, J. McDonald, M. Malec-Rawiński, *Uczenie się starszych mężczyzn we współczesnych badaniach andragogicznych: wybrane konteksty, implikacje i przypadki*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2015, nr 16 , s. 62-62.

i stanowisko męża Narratorka spuentowała uśmiechem. Na wiele trudniejszych dla niej tematów tak reagowała podczas dialogu z moją osobą.

Ostatnią barierą okazało się być jej własne zdrowie. Nie oceniła go najgorzej, ale pojawiające się liczne dolegliwości nóg sprawiają jej problem w codziennym życiu. Nie pozwoliły jej także na zaplanowane przez siebie wyjazdy, o ile na takowe mogła pojechać z uwagi na wcześniejsze bariery. Mówiła o swoim zdrowiu: *To ja lubię podróże, ale ponieważ zdrowie w tej chwili tak mi…, na dłuższe podróże autobusem się nie nadaje. Nie nadaje się, denerwuje mnie to, nogi mi wtedy odmawiają posłuszeństwa, a ja wtedy lubię chodzić, chodzić, chodzić. Ja muszę mieć krążenie tych nóg. Także jakiś krótki przelot samolotem może być, nawet dłuższy, ale musi być wygodny.* Nie było to jednak nic odkrywczego z uwagi na bieg życia. Stanowiło jednak przeszkodę. Narratorka obawiała się, że marzenia o podróżach pojawiające się w wieku młodzieńczym mogą nie w pełni zostać zrealizowane przez redukujące się możliwości fizyczne organizmu. Podawała liczne warunki jakie musi mieć potencjalna wyprawa, by mogła czuć się dobrze w czasie jej trwania. W innym miejscu tłumaczy to tak: *Znaczy, powiedziałabym, że zdrowie jakoś tak mi bardzo nie szwankuje, ale pierwszy raz w życiu nigdy nie miałam kłopotów z krążeniem nóg, a jak pojechałam na taką dłuższą wycieczkę, gdzieśmy byli właśnie z UTW – Bruksela – Londyn – Paryż, to trzeba było cały czas jechać autobusem, to mi pierwszy raz w życiu nogi wysiadły. Znaczy wysiadły, że miałam po prostu spuchnięte. Bo tam chodzić chodziłam, ale miałam spuchnięte. Dlatego nie lubię takich. Jak mogę przejść, to wolałabym jechać nie autobusem tylko pociągiem. Po pociągu można się przejść* [śmiech]. *Pociąg może być, samolot może być, bo poza tym jest wygodniejszy.* Przy całej tym wyjaśnieniu, pozostawała pogodzona ze swoim wiekiem i akceptowała zmiany jakie nastąpiły.

Pani Józefa w trakcie rozmowy odnalazła cztery bariery realizacji swoich marzeń. Jednej z nich poświęciła niemal połowę czasu wypowiedzi. Był nią jej mąż. Analizując jej wypowiedź można stwierdzić, iż jego osoba miała negatywny wpływ na spełnianie się marzeniotwórczo w kilku aspektach:

1) Stronił on od wyjazdów i nie chciał razem z nią w nich uczestniczyć, mimo jej próśb i przekonywań (*A ponieważ mój mąż nie lubił takich wyjazdów, on raczej na wypoczynek, no to on mówił, że ja sobie pojadę. To ja sobie mogę jechać*).
2) Popadł w ciężką chorobę i musiała nim się opiekować kosztem realizacji swoich marzeń (*Ciężko chorował, więc ja jak wyjeżdżałam, to syn brał sobie urlop, żeby go pielęgnować i pilnować. Zresztą i sąsiadów*).

3) Doszło do zmiany w strukturze jego osobowości na skutek choroby i stawał się coraz bardziej nieznośny i uciążliwy dla Narratorki (*Z tym miałam, bo był nieznośny. Okropnie był nieznośny* oraz *Przez chorobę i ten charakter, który się zmienia w czasie tej choroby. No ja wiedziałam, ale potem naprawdę było ciężko. Było ciężko*).
4) Ze względu na zmiany osobowościowe zaczął się zaniedbywać i kompulsywnie jeść, co w konsekwencji wywołało trudności w samoobsłudze i opiece nad nim (*Potem ważył już nawet 140 kilo i nawet nie mogłam go podnosić. Jak nie szpital to w tym domu. No i człowiek w ciągu tych lat był w porządku, a ostatnie okropnie. No ale wytrzymywałam to, bo nie miałam wyjścia*).
5) W chorobie wykazywał względem niej postawę roszczeniową. Był bardzo zaborczy i chciał, by nieustannie pozostawała w opiekuńczej gotowości (*Był taki roszczeniowy, że wszystko mu się należy*).

O mężu, jako dominującej barierze, wypowiadała się z przejęciem i smutkiem. Choroba męża była niezwykle ciężkim doświadczeniem dla niej, swoistą traumą, z której starała się wyrwać poprzez incydentalne wyjazdy.

Kolejną barierą były fundusze. Porównywała ona swoją sytuację materialną do sytuacji siostry mówiąc: *Z tym, że oni już w takich lepszych warunkach, bo już nie było takiej biedy. Pojechali zaś w czwórkę, lub w piątkę, na zwiedzanie w stronę Indii. Z tym, że oni mieli już lepsze warunki*. W tym miejscu nastąpił szczegółowy opis wyjazdu siostry do Indii. Opowieść ta była naznaczona poczuciem niesprawiedliwości i budowaniem marzenia o możliwości udania się do tego kraju.

Barierą trzecią były częste choroby w rodzinie, które absorbowały Panią Józefę oraz jej bliskich. Wspominała: *(...) jak mieszkaliśmy jeszcze w Zakopanem to się zaczęły choroby u rodziców. No to to było zmartwienie okropne. Wie pan jedna siostra mieszkała z rodzicami, mieli dom. Siostra ze szwagrem na górze, a rodzice na dole. W zgodzie żyli. Potem zaczęły się choroby. Siostra do mnie telefonuje, że mama jest chora i tata jest chory. To ja do autobusu i jadę tam i staram się, żeby z nimi pobyć i siostrę trochę odciążyć. Oni nie byli dokuczliwi. Rodzice nie byli dokuczliwi. Ale choroby była. Rodzice zmarli. Ale potem lata zaczęły iść i potem szwagier zaczął chorować. Potem siostra. Szwagier zmarł wcześniej niż siostra. Tak się wydawało. Tak świetnie jeździł na nartach, był wysportowany. Był zawodnikiem świetnym. Zresztą mojego syna uczył na nartach. Mojego syna okropnie lubił. Był autorytetem dla syna właśnie szwagier. No i potem zaczął chorować też i zmarł. A siostra jedna operacja,*

druga operacja i też zmarła. No to ja tam ciągle byłam. To potem jak już skończyły się te nieszczęścia, to wie Pan ja przyjmuje swoje lata teraz jako spokojne, bo już się nie boję.

Najpierw przyszła strach i lęk o stan zdrowia rodziców. Potem obawy dotyczyły szwagra, a na końcu siostry. Wszystkie te bliskie osoby zmarły po ciężkich chorobach wymagających od niej zainteresowania się ich losem, otoczenia ich opieką, poświęcenia im czasu. O ile śmierć męża była uwolnieniem się od traumy, tak śmierć pozostałych osób z rodziny wymagała od niej dłuższego czasu na poradzenie sobie z żałobą.

Ostatnią barierą był dla niej wiek. W żartobliwy sposób o tym zakomunikowała, co nie zmienia faktu, iż uważa swój wiek za czas powolnej rezygnacji z tworzenia marzeń. Mówiła o barierze wieku: *Bo ja już sobie myślę, że już trzeba przyhamować ze wszystkim.* Wypowiedź ta świadczy o zmuszaniu siebie do rezygnacji z twórczej realizacji marzeń: *Nie, nie. Myślę, że teraz które mam, to już są zwariowane w moim wieku.* Zatem czynnikiem niewypowiedzianym jest psychiczne nastawienie Pani Józefy. Jej przekonanie o konieczności powolnego wycofywania się, mimo aktywności w UTW, nie pozwala jej w pełni się realizować. W tym miejscu warto przywołać teorię wycofania się w starości. Okazało się bowiem, że o ile młodzi starzy (jak chociażby Pani Krysia) pozostają bardziej aktywnymi członkami społeczeństwa, tak starzy starzy więcej uwagi poświęcają własnemu wnętrzu, wycofują się i samo ograniczają, co można było dostrzec w postawie Pani Józefy.

Pani Janeczka skupiła się w swoich opowieściach w głównej mierze na opisie pozytywnych czynników. Do tych negatywnych zaś zaliczyła: brak funduszy, zawirowania lat 80. XX wieku, chorobę męża oraz samą siebie. Ten ostatni faktor może najbardziej dziwić z racji opisywanej werwy i optymizmu życiowego. Z bólem stwierdziła jednak, że były momenty, w których sama siebie ograniczała w realizacji marzeń. Dotyczyło to zarówno studiów polonistycznych jak i podróży. W kontekście wycieczek mówiła: *Poza tym w realizacji takich spraw wycieczkowych, takich coś to też miałam taką mocną porażkę. Ale też właściwie wszystko przeze mnie, bo nie pracowałam bardzo nad tym*. Zdarzenie, które mocno utkwiło w jej pamięci, dotyczyło to podróży do Wilna, z którą wiązała głębokie nadzieje. Nie wiedziała dlaczego w pewnym momencie nie zrobiła wszystkiego, co planowała. Zrzuciła winę na brak odwagi, nie zaś na lenistwo. Z żalem opisywała tę sytuację tak: *Gdyby nie było potknięć, ale są, są. Są pewne rzeczy, które właściwie z mojej woli, może z takiego tchórzostwa. Powiem taki przykład, może śmieszny, ale powiem. Byłam na*

muzykoterapii, robiłam szereg zdjęć, bo mi tam koleżanki prosiły w ogrodzie koleżanki. Ma piękne takie ranczo w lesie, w Zagórzu. I tam się tak dobrze odpoczywało, sympatycznie z dala od drogi, od wszystkiego. I koleżanka podchodzi do mnie i mówi: „Słuchaj. Są ci przyjaciele z Wilna z UTW i ja chciałabym tam pojechać, bo spotkanie tam, zresztą pani prezes zapraszała tam na rynek, ja wtedy…, ona miała miejsce w samochodzie i mogła mnie wtedy podwieźć i ja wtedy nie zareagowałam – po prostu nie było mojej reakcji w tym momencie. Wtedy sobie wyrzucałam, ale nie było potrzeby, bo przecież wystarczająco wypoczęłam, że mogłam tam być z nimi. Bardzo chciałam być i długo to leżało mi na sercu. Ja mówię, że to nie było lenistwo, jakieś tchórzostwo, ale brak reakcji z mojej strony, no i miałam takie chwile, momenty, że też były niespełnione historie. Przecież tam też mogłam sobie zdjęcia zrobić i mieć do kroniki. Nie zrobiłam tego i to też długo siedziało we mnie.

W przypadku choroby męża chodziło o możliwości wyjazdu na wycieczki: *No a tu zrezygnowałam ze względu na zdrowie. A tutaj jak najbardziej, jak tylko on będzie mógł jakoś, w zakresie samoobsługi da sobie radę, to ja na pewno jeszcze się wybiorę.* Jak tylko zdrowie męża uległo poprawie zaczęła uczestniczyć w wyjazdach. Ta blokada miała charakter czasowy i wynikała z troski o stan męża.

Miała jeszcze marzenie o wspólnym turystycznym rekonesansie. Obawiała się jednak, że poprawa stanu zdrowia nie jest tak znaczna, by to mogło się dokonać: *Chciałabym z mężem, a on nie wybierze się ze względu na stan zdrowia. Tak że to mogło być spełnione jakieś dwadzieścia lat temu. To można było zrealizować, ale znowuż tu były u nas takie zawirowania*. Pragnęli udać się do egzotycznych krajów. Wcześniej nie było im to dane z uwagi na pozostałe dwie bariery – fundusze i zawirowania polityczne. Brak pieniędzy nakazywał im skromne życie i liczenie się z każdym groszem. Musieli bowiem utrzymać swoje dzieci i dom. Nie miała o to pretensji i zdawała sobie sprawę z konieczności rezygnacji z wielu rzeczy. Mówiła: *Na przykład był brak pieniędzy. Brak pieniędzy, ale jeśli o to chodzi, to ja uważam, że w tamtych czasach, ponieważ bardzo skromnie żeśmy żyli i w sąsiedztwie też i tam, gdzie chodziłam do dzieci też, to znaczy do sąsiedztwa, bo na przykład sąsiad miał siedmioro dzieci, ja tam przeważnie przebywałam, to widziałam, że też bardzo skromnie żyli i uważam, że tak musiało być. O tak. Tak musiało być, więc nie dopuszczałam do siebie, że mogłabym coś jeszcze chcieć, bo uważałam, że mam tyle i to mi musi wystarczyć.*

Zawirowania polityczne miały jej zdaniem wpływ na stan uposażenia gospodarstw domowych i doprowadzały do nieustannej walki o swoje bezpieczeństwo finansowe. Człowiek musiał skupić się na realizacji podstawowych potrzeb, a dopiero potem mógł pomagać w realizacji marzeń (*... po drugie były u nas takie różne zawirowania – wiadomo to były lata 80.)*.

Pan Adam znacznie więcej czasu poświęcił barierom niż czynnikom pomagających mu w spełnianiu swoich marzeń. Do głównych zaliczył:

1) Wiejskie pochodzenie (*Potem (...) marzenia zastąpiła brutalna rzeczywistość. Bo to tak się składa, że ja pochodzę ze wsi, z wioski co prawda. W tej chwili jestem w ramach miasta Trzebinia. Wtedy liczyła coś dwa tysiące ludzi, przy czym może pięć gospodarzy było, co się utrzymywali z ziemi, a reszta pracowała w Trzebini, w zakładach, w Fabloku. W Trzebini zakładów było od groma. Więc rzeczywistość zmusiła, moje pochodzenie, sytuacja, że trzeba było stanąć twardo na ziemi*).
2) Realia polityczne ograniczające możliwości swobody wyboru drogi życiowej (*Chciałem iść na WAT. Dostałem nakaz pracy, bo wtedy obowiązywał nakaz pracy w 68' roku. Ja kończyłem wtedy studia, nakaz pracy do Katowic. Zakład związany z kolejnictwem*).
3) Brak mieszkania – był to zarówno podwód do rezygnacji ze studiów w Warszawie (*Na WAT próbowałem rozeznać, ale sprawa wyszła taka, że miałem problemy z mieszkaniem*), jak i powód rezygnacji z pracy przy elektrowni jądrowej (*O zatrudnieniu nie było mowy, zresztą znowu kwestia mieszkania. Pomimo tego, że było lżej, to nie wypaliło. Mieszkanie sprowadziło mnie na dół znowu*).
4) Ślub i narodziny dziecka – konieczność utrzymania rodziny zmusiła go do rezygnacji z podróży i zmiany pracy na bardziej dochodową (*A niestety*[1] *dwa lata wcześniej, w 67' się ożeniłem i w 68' urodziła się córka. Trzeba było myśleć o utrzymaniu rodziny i w związku z tym marzenia kolejne wzięły w łeb*).
5) Niski poziom życia, (*Czynnikami, które utrudniały, to była generalnie niska, niski poziom życia, który generalnie nie tylko mnie dotyczył*).
6) Wypadek ojca, który pomniejszył jeszcze bardziej uposażenie rodziny i pchnął rodzinę w większa biedę (*A wręcz mogę powiedzieć, że do lat 50., szczególnie potem jak tata uległ wypadkowi w 50' roku i potem, gdzie była nas trójka dzieci – siostra, kolejno ja i brat. Siostra była stosunkowo młoda, bo w 50' roku miała 13 lat.*

[1] Określenie to wynikało z negatywnej oceny małżeństwa i braku wsparcia ze strony żony, nie zaś ze smutku z narodzin dzieci.

Najstarsza już wyszła za mąż. Tata po wypadku parę złotych. Wiem, że można porównywać do dzisiaj, bo ceny były inne, ale to była głodowa renta. I żyło się. I mama poszła do pracy i imała się dodatkowych zajęć. Trzeba było myśleć, by na zimę zgromadzić jeszcze opał. Nanieść z lasu drzewa. Żeby zrobić zapas pożywienia dla kóz).

Pan Adam nie miał pretensji do swojego losu i doświadczanej w dzieciństwie oraz młodości biedy. Był przekonany, że to wywołało u niego specyficzne podejście do marzeń, że skupiał się bardziej na faktach niż fantazjach, którym brakowało realizmu: *Wtedy była u nas bieda po prostu. Dlatego między innymi ten realizm i brak jakiś nadmiernych i nieokiełznanych marzeń.* Marzenia zostały przyhamowane, ale nadal w nim tkwiły, ujawniając się co jakiś czas. Odnosił je tylko do swoich możliwości i dokonywał selekcji na realne i nierealne.

Pan Zdzisław, po określeniu siebie jako stymulatora w realizacji marzeń, nie bał się również obwiniać siebie za zaprzepaszczenie niektórych marzeń. Określił się bowiem mianem hamulca marzeniotwórczego. Wynikało to z pojawiającego się czasem strachu i niepewności. Wolał pewne kwestie odłożyć niż zaryzykować: *Czasami mam taki jakiś hamulec wewnętrzny, a że lepiej sobie to odpuścić*. Potrafił swoje marzenia przekazać innym do realizacji, jak chociażby zachęcanie żony do realizacji niektórych jego marzeń w jego imieniu sam: *Ja potrafię odpuścić, a nawet potrafię jej to oddać.* By się upewnić czy faktycznie dobrze zrozumiałem ten fragment wypowiedzi, zapytałem Narratora czy przekazywał realizację swoich marzeń żonie. On na to odpowiedział: *No tak, swoje marzenia. Mówię do niej: „Spełniaj się. Skoro to cię pociąga, to zawsze licz na to, że ja zostawiam to tobie”.* Cieszyło go, gdy ona mogła zrealizować w jego imieniu marzenia, głównie o podróży. Czuł wówczas satysfakcję.

Żona przejawiała inne podejście do tej sytuacji. Starała się przekonywać go do samodzielnej realizacji swoich marzeń. Wspominał: *Czasami o to się kłócimy, że ja ciągle na nie. Najpierw chce cię przemaglować byś dojrzał do pewnych spraw, bo że pierwsze mówię ciągle nie. Ja za szybko myślę.* Strach często wewnętrznie zamykał Pana Zdzisława, przez co nie potrafił się przełamać i odpowiedzieć „tak” na propozycje żony. Ona z racji dobrych relacji znała jego wewnętrzne pragnienia oraz marzenia i pragnęła go pobudzać do większego realizowanie siebie. Nigdy nie chciała, by nastąpił w nim okres dłuższej rezygnacji, co mu się przydarzało od czasu do casu. Za każdym razem namawiała go do zmiany wstępnej negatywnej decyzji. W większości udawało jej się to i dzięki swojemu uporowi łamała bariery mentalne Narratora.

Inną barierą były obowiązki wynikające z panującej w domu biedy. Musiał on zrezygnować z regularnych treningów piłkarskich a potem ze studiów. Konieczność utrzymania nowo wybudowanego przez rodziców domu pochłaniała wiele środków finansowych. Był zmuszony do współodpowiedzialność za jego utrzymanie. Wspominał: *Ja mogłem iść bez egzaminów na AWF, ale rodzice też nie byli bogaci. Pragnęli dom budować i się okazało, że musiałem piłkę powiązać z pracą no i pomagać rodzicom, żeby wybudowali dom.* Po ciężkiej pracy był tak zmęczony, iż porzucił plany o dalszych studiach i nie podjął nowego kierunku: *No a później już jak miałem 28 lat, to już się odechciało studiowania. I tak pozostało.*

Temat biedy jako hamulca w realizacji siebie pojawił się także w wypowiedzi: *Wydaje mi się, że brak forsy…* . Wcześniej nie mógł sobie pozwolić na tyle wypraw i wycieczek, nie miał takich wygód, działki i przede wszystkim funduszy na zakup potrzebnych do uprawiania sportu rekwizytów.

Za kluczową barierę w realizacji marzeń uznał w obecnej sytuacji stan zdrowia. Musiał zrezygnować nie tylko z marzeń o skokach spadochronowych, ale i narciarstwie i grze w piłkę nożną: *Z tym, że już się skończyły narty, granie w piłkę w oldboyach z Wisłą Kraków, tu na WOŚP jak jest co roku. Bo przez takie głupoty można zostać kaleką*. Z obawy przed pogłębianiem się urazów wolał nie kontynuować uprawiania sportu, w tym ukochanej piłki nożnej. Jej mu najbardziej było żal, Na pytanie o najważniejszą barierę odpowiedział potwierdzająco: *Tak. Zdrowie w tej chwili.* Potem dodał: *Powiem, że tyle kontuzji mam. Jeszcze na działce spadłem z dachu, barki rozbiłem. A szkoda słów* [uśmiech]. Kontuzje sprawiały mu nieraz ogromny ból, ale nie poddawał się. Uważał, że trzeba zaakceptować ten stan i nie narzekać. Traktował je jako konsekwencję wcześniejszych wyborów życia. Jedynym rozwiązaniem jakie widział to próba rehabilitacji niektórych części ciała przy wykorzystaniu dostępnych technik i metod (dlatego zgodził się też na chodzenie z kijkami). Wspominał: *Boli, ale co będę narzekał? To nie pomoże. Stało się i koniec. Trzeba naprawić i już. Jak się złamało, trzeba nastawić i już.*

Często odczuwał *strach przed jakimiś chorobskami.* Z obawy o zdrowie rezygnował z egzotycznych podróży. Wolał nie ryzykować, zważywszy że miał dwóch kolegów przeżywających niesamowite cierpienia po pobycie w Afryce: *Dwóch takich kolegów miałem, którzy pojechali do Afryki i uderzył się w taki coś. Potem przez dwa lata nie mogli zdiagnozować co to jest. Męczarnie. Ja bym, mam takie wewnętrzne obawy. Tu mi się podoba.* Myślał również o wyprawach w głąb Europy, czy też

o zobaczeniu Stanów Zjednoczonych: *Europa mi się podoba. Jeszcze na przykład Kanion Kolorado można by było się wyrwać i zobaczyć.*

To czynnik pierwszy, w mojej ocenie, w głównej mierze blokował Pana Zdzisława, ponieważ on sam częściej poddawał się. Przekierowywał swoje marzenia na żonę. Głownie działo się to za sprawą lęku. Mimo tego twierdził, że nie brakowało mu nigdy odwagi i opanowania, o czym może świadczyć historia: *Do pracy żeśmy jechali. Pełny autokar ludzi na Oświęcimskiej. Przed nami jechał kamaz, wrzucił kierunkowskaz, że skręca na zakłady ubojni i mleczarstwa i podobno to była wada tych samochodów, że jak odbił lekko kierownicą w prawo, żeby odbić w prawo, to mu się kasował migacz. I nasz kierowca autobusu chciał go wyprzedzić z lewej strony na skrzyżowaniu i skręcił i przez taki płot ze słupkami betonowymi i kierowca został tak na kierownicy, trup na miejscu. Kobiety w ciąży, bo do pracy jechaliśmy, krzyk i wrzask. A ja z zimną krwią dwie panie w ciąży wyprowadziłem i poszedłem na drogę i zatrzymałem pierwszy lepszy samochód i mówiłem, że na kopalnię muszę i do dystrybutora i zgłosiłem dystrybutorowi ile karetek jest na kopalni, bo tam samochody nie wjadą, bo jest wypadek, a naprzeciwko był lekarz. Jak usłyszał co się stało, stwierdził, że tu już nic nie da się zrobić. Śmierć na miejscu. Kierownica mu się zbiła.* Potrafił pokonywać tak trudne momenty w pracy zawodowej, a nie umiał wyjaśnić dlaczego czasem rezygnował z osobistych marzeń.

8.3. Jakość życia - bilans z perspektywy realizacji i braku spełniania marzeń

W tym miejscu analizy wypowiedzi Narratorów chciałem odnieść dokonywany przez nich ogólny bilans życia względem deklaratywnej realizacji poszczególnych marzeń – na ile zrealizowane lub niezrealizowane marzenia przyczyniły się do pozytywnej, czy też negatywnej oceny życia.

8.3.1. Ogólny bilans życia

Warto przed szczegółowym określeniem zadowolenia, lub braku satysfakcji z poszczególnych sfer życia, zobaczyć jaka jest ogólna ocena swojego życia, definicja jego jakości i wartości.

Pani Krysia na prośbę o podsumowanie i zbilansowanie swojego życia odpowiedziała: *No myślę, że w tej chwili jestem zadowolona. Pewne rzeczy mogłabym wykreślić, ale teraz jestem zadowolona. Nie ma takiego czegoś, żebym żałowała czegoś.*

Mimo, że pewne rzeczy się nie układały, jak to moje małżeństwo czy coś. Ale nie będę żałowała, bo tam też czegoś dobrego się wydarzyło, mimo że skończyło się tak a nie inaczej. I ja chyba jestem zadowolona ze swojego życia. Chciałabym jeszcze pożyć, bo kocham życie [uśmiech]. Było wiele obszarów, które stanowiły rysę na ogólnie pomyślnym obrazie biografii, lecz nie były one w stanie zakłócić ogólnego pozytywnego podejścia do życia. Największy ból sprawiła Narratorce ocena jej małżeństwa, bowiem miało ono niepomyślne skutki dla postrzegania i realizowania siebie, kreowania własnego „ja" i spełniania marzeń. Nie występowało tutaj uczucie żalu do siebie. W opowieści wyczuwany był żal wobec męża i pozostałych destruktywnych osób, że w tak silnie negatywny sposób wpływały na jej osobę. Starała się doszukać pozytywów nawet w nieszczęśliwym małżeństwie. Umiłowanie życia było w niej silniejsze niż negatywne wspomnienia i wydarzenia z dzieciństwa oraz dorosłości.

Narratorka swoje pragnienie życia charakteryzowała w następujący sposób: *Powiem panu, że życie jest piękne i chciałabym jeszcze pięknie pożyć i dać komuś coś dobrego. To jest takie dla mnie najważniejsze*. W tej wypowiedzi ujawniała się wola dzielenia dobra z innymi ludźmi, dzielenia się sobą, swoimi możliwościami, kompetencjami i potencjałem. Było to wołanie o możliwość tworzenia siebie w kontakcie z innymi. Potrzeba pięknego życia była związana z dzieleniem się sobą.

Pozytywny obraz siebie, dodatni bilans życia, był jednak zakłócony przez niepokojącą wypowiedź: *Nie no, ale czas ucieka. No i zdrowie ucieka. No i to są minusy. Panu Panbóckowi się nie udała starość, oj nie* [uśmiech]. *To są takie minusy*. Negatywna ocena aktualnego okresu życia była silnie skorelowana ze stanem zdrowia Pani Krysi. Ta sfera jej życia najmocniej jej doskwierała i nie była ona w stanie przejść obok niej obojętnie. Silniej wpływała na jej ogólną ocenę jakości życia niż osadzone w przeszłości relacje z osobami kluczowymi.

Natomiast Pani Alicja była zadowolona zarówno ze swojego życia osobistego, rodzinnego, jak i zawodowego. Z humorem wspominała: *Znaczy chcę panu powiedzieć, że był taki okres, że byłam w tych takich dalekich światach i w którymś momencie szwagier powiedział do mojej siostry – „Wiesz co, wystąpcie z wnioskiem o ubezwłasnowolnienie, bo ona nic spadkobiercom nie zostawi"* [głośny śmiech]. Oczywiście odniosła swoją ocenę do możliwości podróżowania. Tutaj odczuwała zupełne spełnienie.

U Pani Ewy natomiast trudno doszukać się jednoznacznie pozytywnej oceny swojego życia. W jednym miejscu enigmatycznie oceniła je jako dobre, a w drugim oznajmiła: *No fajnie mi się ułożyło. Nie narzekam na swoje życie.* Przy czym nie widziała roli jaką by miały spełniać jej marzenia w lepszym postrzeganiu siebie. Wyraźnie czuć było niedosyt realizacji siebie, zwłaszcza na polu życia małżeńskiego i podróżniczego.

Pani Józefa opowieść o tworzonym przez siebie bilansie własnego życia z perspektywy marzeń rozpoczęła od stwierdzenia: *No i właściwie sobie myślę, ja mam takie nie za duże wymagania. Ale to mi się zrealizowało i nie mam pretensji do życia.* Jej brak wygórowanych oczekiwań spotkał się z poczuciem ich częściowej realizacji. Brak pretensji do życia nie świadczy jednak o zadowoleniu z siebie, przebiegu realizacji marzeń. Duże znaczenie w tzw. „oszczędnym" podejściu do marzeń miały jej doświadczenia wojenne, powojenne, a zwłaszcza panująca wówczas bieda. Mówiła: *W sumie, wie pan, przy tej wielkiej biedzie, która przeszłam i przy tych takich zawirowaniach, to właściwie nie mogę na to moje życie narzekać.*

Narratorka miała stonowane podejście do oceny realizacji marzeń. Nie oceniła go ani pozytywnie, ani negatywnie. Jej życie było raczej w tym aspekcie umiarkowane. Świadczą o tym wypowiedziane przez nią następujące słowa: *Chyba pozytywnie. W każdym bądź razie nie negatywnie. Może umiarkowanie. Powiedzmy umiarkowanie. Są rzeczy, które mi się nie podobały. Są rzeczy, które mi się podobają.*

Pani Janeczka nie poświęcała wiele uwagi ocenie swojego życia w kontekście realizacji marzeń, jednak jej całościowy przekaz dotyczący rodziny, kontaktów z innymi osobami, udziale w różnych wydarzeniach, roli słuchaczki UTW, był zdecydowanie pozytywny i przekonywujący o spełnianiu się życiowym.

Pan Adam wyrażał brak pełnego zadowolenia ze swojego życia. Czuł, że nie wszystkie marzenia zostały przez niego spełnione. Deklarował, że ma zamiar jeszcze je realizować, będąc w UTW: *Czy się marzenia spełniły? Powiedziałbym, że nie, że nie do końca. Co nie oznacza, że nie jestem zadowolony z własnego życia. To nie. To nie tak. Są marzenia, które można spełnić, i te które można jeszcze spełnić, to właśnie spełniam tutaj na UTW.*

Pan Zdzisław wystawił ogólnie pozytywną ocenę własnemu życiu pod kątem realizacji marzeń. Był przeświadczony, że jeśli coś nie zostało w pełni wykonane, to raczej tylko z jego winy. Bilans życia uznał za dodatni.

8.3.2. Szczegółowy bilans życia

Szczegółowa autodiagnoza siebie w poszczególnych sferach egzystencji jest w stanie precyzyjniej ukazać rzeczywiste plusy i minusy życia wraz z obszarami do rozwoju lub stymulacji.

Pani Krysia wyraźnie negatywnie oceniała swoje małżeństwo. Było ono postępującą degradacją relacji, degradacją siebie, zarówno jeśli chodzi o jej osobę, jak i o osobę jej byłego męża. Negatywne wspomnienia dotyczą także relacji rodzinnych z dzieciństwa i młodzieńczości. Brak jakichkolwiek pozytywnych kontaktów z babcią, która przez blisko 15 lat ją nękała, brak reakcji rodziców na zachowanie oprawczyni, w końcu ich rozwód i brak czasu związany z obowiązkami zawodowymi również był źle odbierany. Przeszłość zatem miała wpływ na obraz życia prywatnego. Wyjątek stanowili synowie i wnuki. Z nich była zadowolona. Podobnie jak z przysposobionej córki. Ola stała się podmiotem, na który Pani Krysia może przelewać generowaną w sobie miłość.

Pozytywny obraz życia odnieść można było do pracy zawodowej Narratorki. Była ona niezwykle usatysfakcjonowana wybraną drogą, na co wskazywały słowa: *I to mi dało takie zadowolenie, bo nigdy nie wracałam z pracy zmęczona w sensie takim, że nie lubię tej pracy* oraz przytaczane słowa o sympatii do ludzi, do młodzieży. Nigdy nie brakowało jej energii do pracy z tą grupą. Zawsze z zainteresowaniem i werwą szła spełniać swoje obowiązki zawodowe, a tak naprawdę realizować pasję. Wspominała spotkania ze swoimi uczniami z ostatnich kilku lat. Pierwsze wspomnienie relacjonowała następująco: *Ja do dziś pamiętam jak pan od geografii mówi: „A musisz przyjść dziś na spotkanie, bo nas zaprasza nasz były uczeń, który powiedział <ty Krysiu musisz być>. Zapytałam dlaczego? A potem się dowiedziałam, bo wychodzili już z klasy trzeciej gimnazjum i Mariusz mi przypomniał: ”Bo pani jedna uwierzyła we mnie i pani powiedziała, że w ciebie będę inwestować”. Czyli zamiast czwórki dałam mu piątkę. I on mi mówi, że on mi to pamięta do dzisiaj. Wie pan, jakie to było fajne? Bardzo* [uśmiech]. Drugie wspomnienie: *Mam też takie wspomnienie, to są już takie plusy tego, tych moich marzeń. Jeszcze to była ósma klasa. ”Idziemy na piwo proszę pani, idziemy na piwo?”. Ja mówię - nie chłopcy, jak skończycie 18 lat, to nawet pierwszą kolejkę postawię* [uśmiech]. *Spóźnili się o dwa lata. Zorganizowali się, nie cała klasa, ale tam pół klasy się zorganizowało. Poszliśmy w rynku* [zamyślenie]. *Nie Wierzynek, jakieś tam podmurza, że tak powiem. I ja faktycznie postawiłam im pierwszą kolejkę. A potem już*

sobie siedzieliśmy i gadali. I ja przyniosłam stare rysunki, bo ja ich uczyłam od pierwszej do ósmej klasy. Uczyłam ich od jeden do trzy, więc przyniosłam ich stare rysunki, które miałam nadal i tacy byli zdziwieni. To jest taki plus tego wszystkiego. Każde wspomnienie z lat przepracowanych w szkole podstawowej, a potem gimnazjum, było powodem do uśmiechu i satysfakcji. Dostrzegałem wyraźną dumę i przekonanie o byciu dobrym nauczycielem.

Pozytywnie był odbierany również czas edukacji, zwłaszcza czas studiów. Tam poznała wielu przyjaciół mających na nią pozytywny wpływ i realnie mający znaczenie w realizowaniu marzeń oraz pokonywaniu kompleksów. Równie energicznie i żywiołowo Pani Krysia wracała do oceny swojego życia kulturalnego i odbytych podróży. Tu, mimo ograniczonych środków finansowych, dostrzegałem przekonanie o zrealizowaniu siebie i dalszej chęci realizowania. Obecnie nie miała już przeszkód płynących ze strony ludzi (jak w przeszłości babcia czy mąż), więc te marzenia mogły w dalszym ciągu ją kreować, z zastrzeżeniem, o którym wspominała, że jej zdrowie nie będzie się pogarszać.

Pani Alicja, przeciwnie do Pani Krysi, z wielkim uznaniem wypowiada się o swoim małżeństwie. Traktowała swojego męża jak kogoś, kto nie tylko ją kochał, ale i inspirował czy wspierał. Była także dumna ze swojego syna opowiadając o nim z uśmiechem i powagą: *Najważniejsze co dałam mojemu synowi, to wykształcenie. Jest prawnikiem i pracuje w IPNie. Oni tam dobrze zarabiają. Każdy ma różne spojrzenie po co nam ten IPN i często dyskutujemy z synem na ten temat. On jest szczęśliwy, że może tę swoją pasję realizować, bo historią się zawsze zajmował. Prawo skończył.* Pozytywnie wypowiadała się o swoich wnuczkach, a następnie prawnuczkach: *… z radością, że przyjadą moje prawnuczki. To są dwie dziewczynki najukochańsze, że będę miała radość taką.*

Rodzina stanowiła dla niej powód do dumy i zdecydowanego spełnienia. Praca również dała jej wiele chwil przyjemnych. Osiągnęła wszystkie możliwe poziomy rozwoju zawodowego w bankowości (*Pierwsza moja praca i przez 40 lat praca była cały czas w bankowości. Znaczy na początku było to przejście wszystkich stanowisk, potem studia, potem stanowisko dyrektorki no i zakończyłam to jako doradca*). Mimo pozostania przez całe życie w jednym sektorze zatrudnienia nie miała chwili zawahania, by określić swoje życie zawodowe jako sukces i spełnienia siebie. Ta praca była jej marzeniem i ono zostało w pełni spełnione.

Jeszcze odmienny obraz bilansu szczegółowego dostrzegam u Pani Ewy. Z wypowiedzi wnioskuję, że nie czuła się spełniona pod względem małżeńskim. Brakowało jej obecności męża. Swoje obecne relacje z nim podsumowała: *Z mężem żyję w porządku.* Z drugiej jednak strony była bardzo zadowolona z dzieci i z wnuków. Z kolei brakowało jej prawnuków. To marzenie rodzinne traktowała jako nie w pełni zrealizowane. Nie zrealizowała się także pod kątem podróży. Odbyła kilka wycieczek i wyjazdów, w głównej mierze ze słuchaczami UTW, ale nie były one odzwierciedleniem jej wszystkich marzeń podróżniczych. Gorzej niż Pani Alicja oceniła swój stan zdrowia i jego wpływ na możliwość pełnego zaangażowania się.

Pani Józefa wyraziła swoje zadowolenie z realizacji niektórych sfer swojego życia. Jedną z nich była jej rodzina. Czuła dumę z rodziców (*No a poza tym ja miałam bardzo dobrych rodziców. I poza tym i mama i tata bardzo się starali o nas*), syna (*No właściwie syn mieszka, no zrealizował to, co chciał. Mieszka w Warszawie)* i po części z męża – ze wczesnych lat ich małżeństwa i rodzicielstwa (*No ale niewiele było tych lat takich złych. Te lepsze były znaczące*). Była zadowolona również ze swojej pracy i ukończonych studiów będących jej marzeniem. Doceniła także swój kąt, w którym popada w stany ciszy i refleksji. Cieszyła się z możliwości uczestnictwa w zajęciach w UTW.

Pani Janeczka odczuwała dumę z rodziny. Była przekonana o spełnianiu się w UTW, o czym mówiła: *Także to środowisko studenckie bardzo mi odpowiada. To towarzystwo jest takie doborowe, takie wartościowe dla mnie, w którym w jakiś sposób realizuję się. Też mnie to napędza.* Mogła się realizować pod względem wyjazdów i wycieczek. Dostała wymarzony komputer i aparat, z których w pełni korzysta. Nie pozostała bierna jeśli chodzi o pogłębianie swojej wiedzy, nauki języka angielskiego, stawania się coraz mądrzejszą. Mogła dzielić się swoimi doświadczeniami. Posiadała dobre relacje z rówieśnikami i osobami dużo od siebie młodszymi. Jedynym negatywem jaki odczuwała była jej rezygnacja z marzeń o polonistyce i tchórzostwo podczas jednego z wyjazdów zagranicznych (o czym pisałem w trakcie opisu barier realizacyjnych marzeń).

Szczegółowo o swoim braku spełnienia mówił Pan Adam. Na początku wyrażał dumę z dzieci i wnuków. Był szczęśliwy z ich postawy względem niego – ciągłe zainteresowanie nim i okazywanie mu czułości. Czuł satysfakcję, że za wniesiony wkład w ich wykształcenie i rozwój odpłacają mu się szacunkiem. Wspominał o wnukach: *Do mnie ani Patryk, który studiuje na AGH, ani Sara, która pomału*

licencjat kończy, ani Marta – ta najmłodsza, od nich nie słyszałem słowa dziadek, mało tego, tylko dziadziu. Mało tego była jeszcze taka sytuacja, że Sara jak miała sześć lat i przyszła kuzynka mojej żony z córką, a tam na działce coś my robili no i z córeczką małą, a ja w koncie działki piekłem te ziemniaki. I mówi do tej Sary: „Chodźmy zobaczyć co dziadek robi". A Sara, ta moja wnuczka mówi: „Dziadek! Dziadek jest tam pod kościołem, a to jest dziadziuś" [śmiech].

Następnie określił się jako spełniającego marzenia o podróżach, zadowolonego ze swojej pracy zawodowej, która dała mu wiele możliwości. Największe rozgoryczenie uwidoczniło się w ocenie małżeństwa: *Życie moje z żoną układało się nie najlepiej. Przez wiele lat w jednym mieszkaniu żyliśmy praktycznie obok siebie, ale bez rozwodu. Do końca z różnych powodów. Ale obok siebie.* Miał poczucie rozłączności, obcości. Nie czuł wsparcia ze strony żony. Nie chciał się jednak z nią rozwieść z uwagi na normy moralne, odpowiedzialność za podjętą kiedyś decyzję: *To było podyktowane różnymi czynnikami, ale to nie jest istotne. Znaczy to było istotne. Teraz to nie jest istotne. Niech jej ziemią lekką będzie.*

W trakcie oceny życia rodzinnego wypowiedział takie oto słowa: *Tu zgoda. Jeśli chodzi o rodzinę, to powiem tak – jeśli chodzi o dzieci i wnuków, to uważam, że nic więcej wiele zrobić nie mogłem, że zrobiłem to wszystko, że można mówić o pełnym spełnieniu.* Następnie dodał: *Natomiast jeśli chodzi o córki, to zawsze mogły na mnie liczyć i nadal mogą. Wnuki tak samo. Z tego punktu widzenia to faktycznie. Jeśli chodzi o swoich tych zstępnych, to schodząc na ziemię, to może lepiej by mogło może by być, ale jest bardzo dobrze i oby tak było. To jest najistotniejsze.* Wyraźnie chciał podkreślić swój sukces w wychowaniu dzieci i wnuków.

Pan Zdzisław dokonując szczegółowej oceny swoich marzeń, a ściśle mówiąc stopnia ich realizacji, skupił się na trzech sferach życia rodzinnego. Po pierwsze był bardzo zadowolony ze swojego małżeństwa: *No i 45 lat. Za 5 lat będziemy mieć pięćdziesięciolecie. I pewnie, że i ciche dni były, jak to w małżeństwie. Bo to się nie da tak. Czasem nawet o bzdurę. O dzieci najbardziej się kłótnie w rodzinie rozpoczynały. No ale po to się ma to gołębie serce*. Po drugie czuł zadowolenie i dumę z sytuacji bytowej dzieci, mimo pogarszających się kontaktów. Po trzecie pozytywnie oceniał czas swojego dzieciństwa i relacje z matką. Więcej pretensji miał do częstej obojętności ze strony ojca, który pochłonięty swoim hobby (gołębiarstwo) zapominał o nim i mamie: *No mama była prostą kobietą, ale o bardzo dobrym sercu. Cały czas od maleńkości: „Ucz się, ucz się", ale potem wyszło jak wyszło. Ojciec nie przykładał zbyt*

wagi do wychowania naszego. Miał swoich kolegów i gołębie i to go interesowało najbardziej. Nawet jako łebek musiałem gonić za nimi, do tych gołębi.

Czasem się zastanawiał nad tym, dlaczego cierpieli taką biedę. Marzył o zmianie tej sytuacji, ale nie było to dla niego ważnym aspektem marzeń. Mówił: *No i tak to wyszło. No pewnie, że chciałoby się mieć dobrobyt, fajnie żyć, tak jak niektórzy mieli, ale nie zazdrościłem im tego.* Widząc lepszą sytuację kolegów nie zazdrościł im. Cenił sobie bliskość matki i okazywaną mu z jej strony miłość.

Ocenę realizacji marzeń z punktu widzenia rodziny spuentował zdaniami: *Czuję się spełniony. Mam dwójkę dzieci wykształconych. Z żoną żyjemy w eleganckich, wspieramy się wzajemnie. Tak że emerytury mamy takie jakie mamy. I nie narzekamy.* Narrator cieszył się tym, co miał. Docenił zwłaszcza żonę i dzieci w tworzonym przez siebie bilansie. Cieszył się, że nie skończył jak duża część jego kolegów z pracy, o których opowiedział tak: *Widzę jak niektórzy koledzy, którzy pracowali ze mną, nie mają żadnego zajęcia. Grono już nie żyje. W alkoholizm poszli, bo żadnych zainteresowań. Tylko siedzenie i najlepiej z kolegami do knajpy. Ja mówię: „To jest wybór twój". Psa trzeba było sobie kupić i z psem chodzić. Pies wszystko rozumie, co do niego mówisz. I tak to się toczy.*

Rozdział IX
Postawy badanych wobec temporalności marzeń

Rozdział ten odnosi się do ukazania temporalnej natury marzeń i postaw osób badanych wobec ich cykliczności. Miał przynieść odpowiedź na pytanie szczegółowe: Jaką postawę przybierają badani seniorzy wobec własnych marzeń przeszłych, teraźniejszych i przyszłych? Na początku starałem się odkryć jakie typy postaw i stylów życia prezentuje konkretna jednostka wobec kreacji siebie, jaki typ marzeniotwórczy można jej przypisać odnosząc się do teorii B. Dymary. Następnie analizowałem marzenia kluczowe w biegu życia podmiotu, by ukazać zmiany projektów marzeniowych, wpływ aktualnej sytuacji życiowej na ich tworzenie i realizację. Swoją analizę zakończyłem na zdiagnozowaniu marzeń niezrealizowanych w przeszłości, które badani chcieli i planowali jeszcze zrealizować.

9.1. Typy postaw badanych względem swoim marzeń

W części teoretycznej dysertacji opisałem formy wyrażania siebie – od bierności po wzmożoną aktywność, w tym wielość możliwości wyboru różnych postaw życiowych, stylów życia. Należy je odnieść do procesu starzenia się i starości oraz analizowanych przeze mnie marzeń.

Pani Krysia była przykładem osoby, która nie zamykała się na tworzenie siebie, kreowanie osobistych marzeń, które ją stymulowały. Była niczym innym jak opisywanym w części teoretycznej Szumanowskim światełkiem wiary w sens własnego życia. Stwierdzała: *...chciałabym jeszcze pięknie pożyć*.... Posiadała ogromną chęć życia i budowania go według własnych zamierzeń. Wykazywała silną osobowość, która, kształtowana przez lata, stała się na tyle odporna na przeciwności, że Narratorka znajdowała w sobie moc ich pokonywania. O sile swojego charakteru mówiła w odniesieniu do męża, ale i innych ludzi: ... *ja chyba byłam za silna dla mojego męża*. Wymownym symbolem siły osobowości był aktualnie tworzony obraz: *Tu jest obraz, który zaczęłam i to jest takie wymowne, bo jest naszkicowany mężczyzna pod butem*. Narratorka nie ukrywała, że czasem ma przekonanie o zbytniej pewności siebie i zbytniej wierze we własne możliwości. Było to postawa kontrastowa względem stanu z dzieciństwa, gdzie postrzegała siebie jako mniej odważną w walce o swoje: ... *ja osobowościowo nie byłam taka odważna, żeby pewne rzeczy robić*. Odwaga przyszła z czasem i po wielu kryzysowych i traumatycznych przeżyciach.

Upór i zdeterminowanie Pani Krysi uległy osłabieniu tylko w odniesieniu do poszukiwania potencjalnych partnerów życiowych, czyli wobec marzenia o nowej i prawdziwej miłości. Narratorka łamała stereotyp osoby starszej, której nie należy się miłość, i która w tej sferze powinna pozostać bierna. Jednakże niepowodzenia na tej drodze doprowadziły do następującego wniosku: *...no mogę poznać, tylko tak patrzę, bo panowie chyba tak mniejszą wolę życia mają. Jakoś jak patrzyłam na tych panów, to oni tacy nie wiem no*.... Na pytanie o skutki takiego stanu i czy aby nie jest to spowodowane silną osobowością, odpowiedziała: *No może. Może ja już tak nie powinnam sobie szukać, tylko żyć własnym życiem*. Chęć dawania miłości drugiemu człowiekowi zaczęła mocno identyfikować z koniecznością wychowania przysposobionej córki.

Co ważne, nie zamykała się na tworzenie marzeń: *... ja to marzę od dzieciństwa*. Zmianie uległy przedmiot i priorytetowość pewnych marzeń, ale sam fakt tworzenia fantazji pozostał równie silny jak w okresie dzieciństwa. Marzenia w przeszłości miały charakter kompensacyjny. Narratorka dwukrotnie wspomina, że w trudnych sytuacjach i momentach swojego życia uciekała w świat marzeń. Pierwsze wspomnienie odniosła do okresu życia z babcią: *I w dzieciństwie, ponieważ nie było ono zbyt takie dobre* [zapatrzenie w dal], *więc troszkę uciekałam do marzeń. To było dla mnie taką odskocznią od życia realnego*. Można zatem powiedzieć, że ten czas był dla niej na tyle ciężki, że wypracowała typ marzyciela uciekiniera opisywany przez B. Dymarę. Realia przerastały jej możliwości i z tej przyczyny świat swobodnych marzeń stał się swoistą enklawą radości. Tam znajdowała ukojenie. Ucieczka w marzenia dotyczące przyszłości zakrywały obraz nieszczęśliwej teraźniejszości.

Drugie wspomnienie o podobnym podłożu opisywała następująco: *I ja znowu zaczęłam uciekać w marzenia, bo potrafiłam się położyć na wersalce i też udawać, że śpię i marzyłam*... . Była to ucieczka przed nieudanym życiem małżeńskim, brakiem porozumienia i zrozumienia ze strony męża. Marzenia miały przysłonić realne problemy i tak przez ponad 20 lat zastępowały małżeństwo. Dopiero po tych latach Pani Krysia znalazła w sobie odwagę na przerwanie sytuacji unieszczęśliwiającej ją i stanowiącej barierę w realizacji siebie.

Narratorka opisywała siebie jako twórcę, kreatora. Wykazywała styl otwarty na doświadczenia aktualnego życia. Akceptowała swoje położenie, nie negowała trudności związanych ze starzeniem się (chociażby postępujące problemy zdrowotne i zmieniająca się rola społeczna). Nie chciała także poddawać się stereotypom. Była

aktywna i taką chciała pozostać do końca życia. Tworzyła nowe marzenia, kreowała nowe pasje, jak zwiedzanie, i do nich realnie dąży. Dzięki wielu latom refleksyjności i chwilom skupienia w starości uznała siebie za marzyciela odkrywcę. Miała silne nastawienie społeczne, czyniąc z człowieka Absolut życia: *Ja lubię ludzi*. Była otwarta na nowe znajomości. Nie zamykała się na nie. Czasem potrzebowała azylu w przestrzeni duchowości. Nie miało to jednak już tak silnego profilu ucieczkowego. W ten sposób budowała siebie, stymulowała się do działania, próbowała oceniać własne życie i określać dalsze marzenia i plany. Dowodem siły budowanej od wewnątrz przy pomocy kontaktów społecznych było stwierdzenie: *Tak. Nadal. Mam jeszcze marzenia. Mimo wieku mam marzenia* [uśmiech].

Zdarzały się sytuacje ucieczki w fantazje z góry określane jako nierealne i nie nadające się do realizacji. Pani Krysia przywoływała jedną z cech marzeń, jaką jest ich autyzm[1]. Opowiadała o tym z przejęciem i stanowczością: *Są niektóre takie marzenia, które wiem, że się nie spełnią. Ale może to takie mały – jak te dzieci się nazywają? – autyzm, gdzie człowiek ucieka w te marzenia, takie nierealne, ale piękne i człowiek się zamyka, żeby odpocząć od wszystkiego. Ja tak nieraz mam*. Pozorna nieokreśloność i brak sztywnych ram dawał jej możliwość odkrywania pragnień, które tkwią w człowieku bez względu na jego wiek. Fantazjowanie było dla niej czasem odpoczynku i regeneracji. Było intymną chwilą na redefinicję siebie.

Dla Pani Alicji marzenia nie były po to, by je jedynie tworzyć, ale przede wszystkim by je realizować. To osoba nastawiona działaniowo i twórczo. Na pytanie o określenie siebie jako marzycielki odpowiedziała: *Kiepskim, że tak powiem. Za dużo nie mam takich myśli, żebym marzyła. Nie, to nie w moim stylu. Poezję lubię posłuchać, bo to najczęściej związane z charakterem. Ja przez to, że jestem tym bankowcem, ścisłym umysłem, to mało mam marzeń, bo w banku nie dało się marzyć.* Pojawiał się u niej mechanizm tworzenia marzeń i ich automatycznego wcielania w życie. Można rzecz przeformułowywania w cele życiowe.

Pani Alicja to osoba lubiąca przechodzić z wyobrażeń w rzeczywistość. Pozwalało jej to na szybkie wcielanie marzeń w życie i nie skupianie się zbytnio na poszukiwaniu przeszkód, ale na budowaniu planów, celów i możliwych strategii. Marzenia stawały się tak doprecyzowywane, że z bankową precyzją je realizowała. Dotyczyło to również wyjazdów o charakterze rozrywkowym proponowanych na

[1] O autyzmie marzeń pisał T. Maruszewski, *Psychologia poznania,* GWP, Gdańsk 2002, s. 342.

ostatnią chwilę przez jej męża. Taktowała siebie zawsze jako zadaniowca mającego pokonywać przeciwności i nie poddawać się w realizacji siebie. Z uwagi na jej postawę dostrzegam łączenie się w niej cech marzyciela stratega i marzyciela instrumentalnego. Z jednej strony pragnęła aktywnie działać bez większych przemyśleń, a z drugiej strony wykazywała się siłą osobowości czy umiejętnością zarządzania własnymi zasobami. Nie zawsze potrafiła wyłączyć swoje emocje, ale i bardzo była nastawiona na pokonywanie trudności. Zarządzała swoimi wizjami i podejmowała sprawnie decyzje realizacyjne.

Trzecia Narratorka (Pani Ewa) nie była przekonana do mocy twórczej marzeń. Nie widziała w nich szczególnego znaczenia dla swojego rozwoju. Na pytanie dotyczące możliwości wpływania marzeń na jej osobiste życie odpowiedziała następująco: *Jakoś nie. Nic mi nie przychodzi do głowy, żeby zmieniło moje życie marzenie. Właściwie powoli spełniały się jakoś te rzeczy.* Realizacja pojawiających się marzeń przechodziła zatem bez większych przeżyć emocjonalnych. Była jedną z części ludzkiej egzystencji. Nie zmieniały biegu tego życia na tyle w drastyczny sposób, by mogła powiedzieć o silnym ich wpływie. Pojawiały się i w spokojnej atmosferze dnia codziennego albo były realizowane, albo też nie.

Pani Ewa aktywnie chciała podejść do realizacji marzeń. Starała się wcielać je w życie, choć napotykała na wiele trudności. Jednakże marzenia te częściej odnosiły się do bliskich osób niż do niej samej. Często rezygnowała ze swoich ukrytych marzeń na rzecz troski i wspierania męża, dzieci, wnuków. Jednoznacznie stwierdziła, że zdecydowanie woli w obecnym czasie tworzyć marzenia o rodzinie i ich członkach niż o sobie. Po czym odrzekła: *Ja jestem raczej dla siebie, dla siebie mało. Ja nie jestem zaborcza jeśli chodzi o takie rzeczy.* Coraz mocniej dostrzegałem postawę wycofywania się ze swoich osobistych marzeń. Zmieniły się jednak ich kierunki, zakresy. Kierunkiem zasadniczym było marzenie o szczęściu bliskich.

Z kolei na pytanie o określenie się jakim jest marzycielem, Pani Ewa odpowiedziała: *Raczej aktywnym. Staram się, że tak powiem być…, realizować to, co mam.* Realizacja marzeń przebiegała jak każde inne zadanie do zrealizowania, przy czym miało to miejsce tylko wówczas, gdy inni w jej otoczeniu mieli zapewnione dobre warunki życia i czuli się zrealizowani. Takim czasem odskoczni od rzeczywistości był moment przed pójściem spać. Wówczas pozwalała sobie ona na większą swobodę w formułowaniu marzeń. Mówiła: *Czasem jestem realistką a czasem nie. Przed snem nie dokładnie jestem realistą, bo nie wiem co mi przyjdzie do głowy.*

Realizm zatem dominował w toku czynności dnia, a brak tego realizmu, większa innowacyjność i ich nieskrępowalność, była domeną nocy, a dokładnie czasu przed snem i niekiedy przechodziła w marzenie senne. Narratorka balansowała zatem między marzycielem uciekinierem (poprzez izolowanie się i tworzenie enklawy marzeń przed snem), a marzycielem sentymentalnym, zaangażowanym emocjonalnie w dobro innych wokół siebie, a dopiero potem w realizowanie samej siebie.

Dla Pani Józefy marzenia były i są (z uwagi na doświadczenia) bardzo proste i, jak to sama określiła, zwyczajne. Określiła siebie mianem marzyciela realisty, który ma sprecyzowane oczekiwania. Chciała zawsze pozostać aktywną. Nie zawsze miała ku temu siły. Bazowała w swoich działaniach na utrzymywaniu prawidłowych kontaktów z ludźmi. Chciała z nimi się spotykać, rozmawiać. Mówiła: *Aktywnie. Chce zobaczyć, ale i spotkać z różnymi tam ludźmi. Bardzo to lubię. Ja jestem wie pan taka, że nie mam pretensji o różne rzeczy, więc chętnie ze mną rozmawiają. Pytają się o różne rzeczy i jak wiem, to odpowiadam.*

Nie miała jednak poczucia, że w tym wieku powinna tworzyć marzenia. Oznajmiła: *I tak, że trudno powiedzieć, żebym miała jeszcze jakieś ekstra marzenia.* Z pewnością zależało jej bardziej na spotkaniach z ludźmi i wzorcowych z nimi relacjach niż na realizowaniu nieskrępowanych marzeń. W swojej prostocie marzeń wykazywała większość cech marzyciela instrumentalnego.

Osobą chcącą ciągle się rozwijać i marzącą jeszcze o dwudziestu latach życia była Pani Janeczka. Owo marzenie o dwudziestu latach wynikało z wielości pomysłów na siebie, chęci życia, energii wewnętrznej i posiadanej radości. Sprecyzowała to następująco: *Tak że marzę tylko o tym, żeby mieć jeszcze dwadzieścia lat. Mieć tę werwę, ten zapał do życia, bo ja mam tak dużą taką radość życia i chęć takiego radosnego i mądrego życia. Żeby nie marnować tego życia, staram się by wypełnić rozmowami, ale nie jakimiś takimi plotkarskimi, tylko takimi konkretnymi, na konkretny temat*.

Usilnie dążyła do realizacji marzeń. Oceniała siebie jako niezwykle aktywną osobę. Nawet jeśli zdarzały jej się potknięcia, nie chciała rozpamiętywać ich. Może było to stanowisko jedynie deklaratywne, bo przecież miewała żal do siebie (sprawa studiów polonistycznych). Jednakże ogólnie wykazywała wiarę w swoje możliwości, siłę do działania. O ewentualnych potknięciach w kontekście aktywności własnej mówiła: *Tak. Jeśli chodzi o aktywności, to uważam, że nie popełniam jakiejś gafy, a jeśli zdarzają się to trudno. Ciężko żyć bez gaf i potknięć. To jest wręcz nieuniknione.*

Wręcz byłoby monotonnie. Poza tym określiła siebie mianem marzyciela otwartego o bogatej wyobraźni i ogromnych chęciach. W swojej wrażliwości na innych ujawniała elementy marzyciela sentymentalnego. Dominował w niej jednak entuzjazm. Nie brakowało w niej kreatywności, spontaniczności, optymizmu czy pomysłowości. Lubiła przekraczać granice. To sztandarowe cechy marzyciela odkrywcy. Pojawiały się u niej czasem stany słabszej kontroli nad własnymi emocjami (niemożność ich wyłączenia) związanymi z wydarzeniami codzienności, zawsze przy tym była jednak opanowana w działaniach i realizacji pewnych kroków. A to z kolei cechy marzyciela stratega.

Pan Adam w swoim głębokim poczuciu realności w podchodzeniu do marzeń, wykazywał również postawę otwartości na nowe doznania, głównie podróżnicze. Z jednej strony marzenia miały być dla niego ucieczką przed doczesnością uwikłaną w walkę o byt (*Ja powiem tak. Życie, moja droga, moje uwarunkowania począwszy do miejsca urodzenia po trudności, które… Naprawdę poważną biedę pamiętam ze swojego życia jak byłem dzieckiem. Ono zawsze było zdefiniowane jakby potrzebami bieżącymi. Że te marzenia moje uciekały niekiedy w górę, na przykład latanie, one uciekały w podróże, czytanie. Zaczytywałem się w książkach związanych z lotnictwem, z szybownictwem, miedzy innymi Meisnera. I podróżnicze. Nie wiem czy jest książka, której nie przeczytałem Fiedlera, właśnie o podróżach*), zaś z drugiej strony miały być spełnieniem ukształtowanej przez ojca ciekawości. Samo pilotowanie miało podnieść go do góry, a podróże zabierać w nowe doznania. Początkowo były to doznania zaczerpnięte z książek, a dopiero później realnie spełniane w trakcie wycieczek.

Narrator chciał „zarazić" swoimi marzeniami o podróżach słuchaczy UTW. Chciał pokazać im moc przekraczania stereotypów, które nakładają na seniorów młodsze grupy wiekowe, lub sami się do nich przywiązują będąc starszymi osobami. Poprzez opis podróży walczył ze zjawiskiem wycofywania się. Pragnął kształtować pozytywny obraz starości mogącej się nadal realizować i spełniać w innych dziedzinach życia, np. w podróży. Mówił: *Wiem przede wszystkim i to staram się też w ramach tego działania społecznego, nazwijmy to tak też, tutaj kiedy są te „Senior w podróży". O tych podróżach opowiadałem i pokazywałem zdjęcia. I staram się całe życie zmuszać ludzi, z którymi obcuje do myślenia nie stereotypami utartymi, a popatrzenia na rzeczywistość inną, na rzeczywistość jaka ona jest. Dlatego zachęcam każdego do podróży, bo to tylko nie przysłowie jest, że „podróże kształcą", ale nikt ci nie będzie wciskał, że jest tak albo inaczej, kiedy ty to widziałeś.*

Wspominał o swojej działalności społecznej w UTW jako o swoistej misji zmiany myślenia o starości. Swoją aktywność pragnął przekazać innym. Związał się z innymi osobami aktywnie wypoczywającymi w czasie wolnym. Wziął odpowiedzialność za organizowanie wyjazdów i wciela w życie swój plan animowania społeczności słuchaczy UTW.

Jeśli chodzi o określenie się mianem konkretnego marzyciela, to Pan Adam kilkukrotnie podkreślał, że jest marzycielem realistą. Świadczyły o tym wypowiedzi: *Marzę o rzeczach realnych, o rzeczach, które mogą zostać zrealizowane. Nie marzę o gwiazdce z nieba, nie marzę o podróżach gwiezdnych…,* czy *Natomiast to, co powiedziałem. Realistą jestem.* By dosadniej to określić, na zakończenie rozmowy powtórzył: *Dlatego jestem marzyciel – realista. I to jest prawidłowe określenie.* W tej realności szukał sposobów na spełnianie marzeń, a w tym autokreację. Łączył w sobie cechy marzyciela odkrywcy zarażającego pasjami do realizowania siebie z marzycielem instrumentalnym mającym niespożyte pokłady inwencji i pomysłów czekających na spełnienie. Zdarzało mu się być marzycielem uciekinierem w trakcie nieudanego małżeństwa i ciężkich warunków bytowych w okresie dzieciństwa.

Pan Zdzisław nazwał siebie wesołym człowiekiem o życzliwym usposobieniu (*W ogóle ja jestem życzliwym i z usposobienia bardzo wesołym człowiekiem*). Opowiedział również o swojej wrażliwości na krzywdę dzieci czy zwierząt. Nie umiał wtedy opanować łez i wzruszenia. Przywoływał to we wspomnieniach: *Z jednej strony jestem niesłychanie opanowany, a czasem mi nerwy puszczają jak widzę film, gdzie są źle traktowane dzieci, wręcz wykorzystywane. To nie wiem sam sobie wmawiam, że dla ludzi, którzy dzieci krzywdzą, to ja z zimną krwią zastrzelił takiego człowieka. Tak samo zwierzęta jak zwierzęta traktują. Dla mnie to nie jest człowiek tylko potwór. Jak można tak?*

Żywe były w nim wydarzenia z Gdańska związane z zabójstwem prezydenta miasta Pawła Adamowicza. Razem z żoną oglądali całą relację w telewizji i wspólnie płakali. Muzyka piosenki „The sound of silence" sprawiała, że przeszywały go dreszcze. Wspominał: *Tak wrażliwość. Potrafię się rozpłakać. Na przykład jak słyszałem teraz tę piosenkę, sound…, po śmierci Adamowicza, to normalnie łzy mi ciekły. Gęsią skórkę miałem jak a capella śpiewał ten Amerykaniec.* Swojej wrażliwości zawdzięczał angażowanie się w wolontariat i wszelkie formy pomocy drugiemu człowiekowi. Nie skupiał się na realizacji tylko swoich marzeń.

Jeśli chodzi o określenie siebie jakim jest typem marzyciela, Pan Zdzisław porównywał się do swojej żony. Ją bardziej nazywał realistką skrupulatnie dążącą do spełniania marzeń przeradzających się w plany. Siebie zaś traktował mniej realistycznie. Zdawał sobie sprawę z wielu ucieczek w marzenia nieokiełznane i wykraczające poza rzeczywistość. Mówił: *Mi się wydaje, że mniej realistycznym. Bardziej realistyczne marzenia to moja żona ma. Ona jak zaplanuje coś, to musi się jej udać.* Nie zakładał, iż część z jego marzeń doczeka się drogi realizacji. Tworzył projekty, które sam niekiedy porzucał, staczając ze sobą walkę. Potrafił rezygnować z uwagi na strach i lęk, co jest cechą marzyciela romantyka. Był także wierny swoim ideałom i jeśli był przekonany co do realizacji marzenia, potrafił wyłączać swój romantyzm i sentymentalizm, by tworzyć strategie działania. Potrafił zapanować nad obawami i skutecznie działać. Nigdy nie stronił od ludzi i chciał dostrzec namacalne efekty poczynań, lecz nie miało to charakteru egoistycznego. Był bardzo nastawiony na dobro innych. Nie był jednak ani pesymistą, ani nie odczuwał dysharmonii, by można było nazwać go stricte marzycielem sentymentalnym. Pewne przejawy sentymentalności były widoczne, jak chociażby chęć bycia z innymi i dla innych czy wczuwanie się w emocje innych i ich silne aplikowanie ich w sobie (wrażliwość społeczna).

Z uwagi na silną złożoność ludzkiej osobowości i złożoność doświadczeń jakie człowiek nabywa w toku swojego życia, nie da się nikomu przypisać jednej formy realizacji marzeń i określić go mianem jednego typu marzyciela. To kompilacja różnych cech, postaw, pomysłów i nastawień. Można niektóre aspekty wykluczać w danym typie marzeniotwórczym, a inne potwierdzać. Nie ma jednak czystego obrazu marzyciela romantyka czy marzyciela stratega.

9.2. Kluczowe marzenia w czasowej perspektywie

Ogromne znaczenie w procesie kreowania siebie mają marzenia, którym przypisywana jest ranga kluczowości. One wpływają na dokonywane wybory, stawiane sobie wyzwania i czynione zamiary. Marzenia kluczowe mają znaczenie podczas refleksyjnego bilansowania swojego życia. Stanowią bowiem główny punkt odniesienia swoich poczynań.

9.2.1. Przeszłość

Większość marzeń w ocenie Narratorki Krysi się spełniło. Po pierwsze marzenie o tworzeniu i byciu artystą malarzem, ponieważ odbywały się jej wystawy w różnych galeriach sztuki. Po drugie o rodzinie składającej się z dwójki dzieci (chłopca i dziewczynki). Z tym, że nie udało się spełnić marzenia o kochającym mężu, który nie znajdował dla niej czasu i nie okazywał jej niemal żadnych pozytywnych uczuć. Po trzecie o byciu dobrym nauczycielem historii oraz etyki; po czwarte o podróżach; po piąte o własnym przytulnym mieszkaniu; po szóste – niosące najwięcej wzruszenia dla Narratorki – o dobrych relacjach z rodzicami, częstszym kontakcie fizycznym z nimi i zaprzestaniu niszczenia jej samooceny przez babcię. To ostatnie nie zrealizowało się w pełni. Miała dobre relacje z własnymi rodzicami, ale nie zapewnili oni jej pełnego bezpieczeństwa. Były to kluczowe marzenia, z których większość bezpośrednio dotykała jej życia osobistego i społecznego. Nie były to zatem marzenia odnoszące się do posiadania przedmiotów lub majątku, ale marzenia tworzenia własnej rodziny i realizacji siebie pod względem artystycznym i zawodowym.

Marzenia przeszłe Pani Alicji odnosiły się do rodziny, podróżowania i realizowania się zawodowo. Jak wynika z analizy wcześniejszych rozdziałów, wszystkie te sfery przyniosły w jej ocenie spełnienie i dały jej poczucie sukcesu.

Pani Ewa swoje marzenia odnosiła w kierunku ukończenia studiów, następnie założenia rodziny. Potem tymi najbardziej osobistymi marzeniami były dla niej podróże i wycieczki. Niestety nie do końca mogła się w tym realizować. Jej autokreacja dzięki marzeniom nie miała takiego przebiegu jak w przypadku dwóch poprzednich Narratorek. Stało się tak, gdyż miała mniej zaparcia w sobie, żeby walczyć jedynie o siebie, zaś więcej przekonania o konieczności dbania o innych. Nie chciała wychodzić na egoistkę i wiele z siebie dawała otoczeniu zamiast zadbać o rozwój sfer dla niej kluczowych – jak chociażby zwiedzanie świata.

Pani Józefa w dzieciństwie marzyła o spokoju i bezpieczeństwie. Potem chciała mieć dobrego męża i posiadać dziecko. Marzyła także o studiach medycznych i pracy jako lekarz. Następnie swoje marzenia kierowała wobec adoptowanego syna. Co jakiś czas wracały u niej marzenia o podróżach. W tym ostatnim nie była tak konsekwentna. Na swoje „usprawiedliwienie” przywoływała liczne traumatyczne i kryzysowe momenty z życia (głównie choroby i śmierć bliskich). W tych aspektach w zasadzie koncertowało się jej życie.

Pani Janeczka miała jasno sprecyzowane marzenia o rodzinie (mężu, dzieciach, wnukach), kierunku studiów, pracy, rozwoju wiedzy i kompetencji, zdrowia czy utrzymywania kontaktów społecznych. Nie bała się dążenia do ich realizacji. Czasem napotykała na różne trudności i bariery. Większość tych marzeń była przez nią kontynuowana w teraźniejszości i odnosiła je do swojej przyszłości. Mając prawnuki, które otaczała swoją miłością, jednocześnie poszerza swoje horyzonty wiedzy, czyniła realne kroki w utrzymaniu dobrych kontaktów i usprawnianiu swojej fizyczności.

Kluczowymi marzeniami Pana Adama z przeszłości były marzenia o byciu pilotem i marynarzem. Realia sprawiły, że z jednym marzeniem mu się nie udało, a drugie porzucił idąc za marzeniem o wykształceniu i dobrej pracy. Po ślubie marzenia odnosiły się do rodziny, w tym zwłaszcza dzieci. Ciągle towarzyszyły mu jednak marzenia o podróżach i poznawaniu ludzi. W pełni zaczęły się one realizować w pracy, a obecnie w strukturach UTW.

Dla Pana Zdzisława młodość to były marzenia o sporcie, dobrym wykształceniu i pracy, szczęśliwej rodzinie z dwójką dzieci i kochającą żoną. To zwyczajne marzenia dla wielu ludzi, ale ta proza życia stanowiła dla niego główny nurt życia i realizacji siebie.

9.2.2. Teraźniejszość i przyszłość

Każdy człowiek, by móc kreować siebie, winien mieć pewne wyobrażenia swojej osoby, swojego życia dotyczące „dziś" i „jutra". Daje to motywację do dalszego odkrywania i tworzenia. Przeciwdziała stagnacji i automarginalizacji .

Pani Krysia w trakcie badań marzyła o czterech rzeczach, które dotykały zarówno jej życia „dziś" jak i nieco dalszej przyszłości. Były to: marzenia o podróżach, zwłaszcza o zwiedzaniu Paryża i Petersburga (*Natomiast marzy mi się teraz obecnie wędrówka do Paryża, do Petersburga, no Londyn chyba mniej. Paryż, w ogóle Francja i do Hiszpanii)*; marzenia o zdrowiu i niepostępującej chorobie; marzenia o dalszym tworzeniu artystycznym oraz marzenie o wychowaniu Oli. Te cztery pragnienia Narratorka wymieniła jako najistotniejsze dla jej „teraz".

Wspominała także o swej nieprzemijającej energii i nietypowym marzeniu: *Ja to bym mogła jakiś biznes jeszcze otworzyć* [uśmiech]. *Jakieś jeszcze takie rzeczy* [uśmiech]. *Nie no żartuję*. Miało to związek z marzeniem o podniesieniu standardu życiowego, czyli o możliwości posiadania większej ilości środków finansowych: *To takie trochę materialistyczne marzenie, ale co ja bym mogła takiego zrobić,*

żeby podnieść swój standard życiowy, w sensie materialnym. Wypierała się jednak materializmu i nie czyniła z tego marzenia priorytetu. Nie ukrywała, że pragnie stabilności finansowej i większego bezpieczeństwa w realizacji potrzeb oraz spełnianiu marzeń (względem samej sobie oraz względem Oli).

Obecne i przyszłe marzenia Pani Alicji związane były: po pierwsze z utrzymaniem zdrowia i propagowaniem aktywnego i prozdrowotnego stylu wśród koleżanek i kolegów (*Wszystkim to mówię. Da się to zrobić tylko chcieć i mieć wiedzę, mieć wiedzę*); po drugie odnosiły się do podróży. To całe życie Narratorki i nie umiałaby się pozbawić tej formy realizacji siebie. Na koniec wspomniała o chęci wyjazdu do Singapuru (*W tej chwili nie była w Singapurze. A jest tak cudnie unowocześniony ten kraj na pewno pan wie, bo oglądam telewizję*). Marzenie to zaczęła operacjoanlizować i z pewnością będzie ono w przyszłości jej planem na siebie.

Teraźniejszość i przyszłość w kontekście marzeń była dla Pani Ewy kontynuacją skierowania swoich sił wobec innych. Aktualnie chciałaby się rozwinąć podróżniczo, ale po każdym takim opisie wracała do marzeń o członkach rodziny: *W tej chwili moim marzeniem jest, żeby wnuczka skończyła te studia i się dostała na jakąś dobrą praktykę, znaczy na staż dobry i dostała się do dobrej pracy.* Brakowało determinacji Narratorce, by wysunąć swoje marzenia ponad marzeniami dotyczącymi rodziny.

Pani Józefa swoją teraźniejszość i przyszłość w kontekście marzeń silnie odnosiła do przeszłości. Pamiętając o mężu i jego chorobie powiedziała: *Jakby była śmierć bez poniewierki, bo czasem tego się boję, bo wiem jak ludzie nieraz całe życie porządni i potem dokuczają okropnie. No albo męka okropna, mimo że teraz są te leki przeciwbólowe. Przedtem nie było takich leków, to się widziało, co się dzieje. I tego się boję i takie marzenie mam, że jak już mam odejść, a nie pcham się tam, ale gdybym miała odejść, to wie pan właśnie w spokoju, bez dokuczania ludziom, bez cierpień swoich.* Jedynymi jej marzeniami były zatem: możliwość udziału w wyjazdach organizowanych przez UTW oraz zajęciach w jego ramach, utrzymanie relacji ze społeczeństwem, a dopełnieniem miała być spokojna śmierć, która nie będzie naznaczona cierpieniem fizycznym i udręką dla innych osób. To niezwykle osobliwe, ale i przyziemne, marzenie wynikało z jej recepty na życie – by być dla innych, a nie inni dla niej. Nie chciała nigdy stanowić kłopotu ani dla syna, ani dla innych osób.

Poza wspomnianymi już marzeniami u Pani Janeczki, na zakończenie wypowiedzi pojawiło się stwierdzenie o chęci kontynowania zabaw oraz: *Ale powiem tak, że chciałabym znaleźć czas, żeby poczytać książki, które dostałam ciekawe. I żeby je*

przeczytać w najbliższym czasie. I to, żeby czytać przy kawałku dobrego tortu i kawie. To jest takie prozaiczne trochę te marzenia, bo raczej to życzenia. W prozaiczności przeczytania książek, wypicia kawy nie wiedziała czy doszukiwać się marzeń. Raczej określała je życzeniami. Jeśliby określić to mianem marzeń, to wydaje się to marzeniem o ciszy połączonej z refleksją i odpoczynkiem.

Całość marzeń Pana Adama odnośnie teraźniejszości i przyszłości odnosiła się do wnuków i podróży. W przypadku tych pierwszych pragnął, by były one dobrze wychowane jak jego dzieci, skończyły dobre studia i miały wymarzone przez siebie prace. W przypadku podróży wskazywał, że miejscem wspierającym go w tej dziedzinie był i nadal jest UTW. Tutaj się odnalazł ze swoimi marzeniami, które mógł podzielać z innymi słuchaczami.

Teraźniejszość i przyszłość Pan Zdzisław wiązał z realizacją marzeń wycieczkowych i utrzymaniem zdrowia. Nie odczuwał konieczności formułowania nowych marzeń. Jako realista wolał: *W tej chwili chcę już spokojnie sobie żyć,* angażując się w sprawy UTW i rodziny.

9.3. Zmiany projektów marzeniowych w biegu życia jednostki

W życiu każdego człowieka mają miejsce takie zdarzenia, które realnie wpływają na jego wybory. Mają one także znaczenie w wyborze marzeń. Tor życia człowieka nie przypomina linii prostej, bez wzlotów i upadków, zakłóceń czy czynników pobudzających. Owe zdarzenia mogą nie tyle modyfikować ludzkie marzenia, co je zupełnie zmieniać, czasem nawet redefiniować spojrzenie na nie, zaprzestawać zajmowanie się nimi. Mogą także wywoływać powrót marzeń i pragnień ze zdwojoną siłą, albo czasowo je zawieszać. Wszystkie historie ludzkie są niepowtarzalne i nie da się ich zamknąć w statycznym opisie.

W toku życia Pani Krysi było kilka zdarzeń przełomowych (w tym traumatycznych i kryzysowych), które zmieniły patrzenie na marzenia i dokonały zmian w niej samej:

1) śmierć babci (Narratorka gnębiona przez babcię odczuła po jej śmierci swobodę kreowania siebie, poprawił się jej stan psychiczny, mogła wrócić do fantazjowania o byciu malarką, tworzeniu wspaniałych dzieł. Nastąpiło wzmocnienie jej poczucia wartości i pewności siebie. Zaczęła się otwierać i dążyć do realizowania marzeń, które za życia babci były ucieczką od krzywdzącej realności);

2) porażka edukacyjna, czyli niedostanie się do szkół plastycznych, w tym do ASP (to kolejne przeszkody w realizowaniu siebie jako artystki; porażka ta zwróciła uwagę Narratorce na inne formy możliwość realizowania siebie w innych formach; zrodziły się marzenia o podróżach i zwiedzaniu, odkrywaniu świata i poznawaniu nowych ludzi);
3) okres studiów na kierunku historia: w tym czasie Narratorka poznała wielu przyjaznych i akceptujących ją ludzi, którzy wyleczyli ją z kompleksów wywołanych przez babcię i brak reakcji na jej destruktywny wpływ ze strony rodziców; zaczęła spotykać się z nowymi osobami, pojawiły się miłości, wzrosło pragnienie współtworzenia z innymi, zrodziło się ogromne marzenia o byciu dobrym nauczycielem;
4) małżeństwo (początek małżeństwa i pojawienie się dzieci był związany z realizacją młodzieńczego marzenia o posiadaniu szczęśliwej rodziny. Wszystko się zmieniło po wyjeździe męża i zmianie stosunku wobec Narratorki. Powrót z emigracji zarobkowej w połączeniu ze zdradą był stałym oddalaniem się od siebie, powstawaniem sytuacji konfliktowych i braku zrozumienia czy zaufania. Narratorka zaczęła wycofywać się z małżeństwa i zamykać w świecie marzeń. Miał miejsce powrót do sytuacji z dzieciństwa, gdzie marzenia były ucieczką od rzeczywistości);
5) praca zawodowa w roli nauczycielki (początkowo historii, a potem również jako nauczycielki plastyki i etyki. Realizacja marzenia o tworzeniu realnie znalazła odzwierciedlenie w tym, co kochała i nadal kocha robić);
6) choroba - pojawienie się poważnej choroby – doprowadziło do zmiany stylu życia i stanowiło główną troskę w okresie starości;
7) rozwód (traktowany jest przez Narratorkę jako moment zakończenia fikcji – jej pozornego związku, z negatywnym wpływem na obraz siebie. To punkt, w którym powróciły marzenia o twórczości, korzystania z czasu i wykorzystywaniu wolnych chwil na kreowanie siebie);
8) emerytura (pojawienie się większej ilości czasu wolnego, zwrócenie uwagi na wnuki, lecz bez poddawania się stereotypowej roli babci – opiekunki i niespodziewany powrót do szkoły jako nauczyciel etyki, co dało sposobność do utrzymania kontaktu ze środowiskiem szkolnym);
9) przyjęcie do siebie Oli, swojej byłej uczennicy po śmierci jej matki (była ona wychowywana jedynie przez chorą na raka matkę) było zaczynem realizowania

marzenia o posiadaniu córki i otaczania ją miłością. Nastąpiło włączenie do swoich planów i marzeń oczekiwań nastolatki, która odwdzięczała się za okazane jej dobro.

Te dziewięć przełomowych momentów stanowiło pewną sinusoidę w postawie marzeniotwórczej Pani Krysi. Przechodziła ona od stanów wzmożonego realizowania siebie, po stany ucieczki i rezygnacji. Następowało bowiem przejście od okresu utajenia marzeń w dzieciństwie do ich ujawniania i realizowania po śmierci babci, by znów zostać ukrytymi w czasie małżeństwa, a realizowanymi w okresie pracy nauczycielskiej, modyfikowanymi z racji nagłej choroby, by następnie móc szybko uwolnić się twórczo po rozwodzie i przysposobieniu Oli poprzez udział w wielu wystawach i prezentacjach.

Mniej przełomową rolę odegrały problemy syna w szkole. Na skutek jego ucieczek z lekcji religii pojawił się pomysł i marzenie o byciu nauczycielem etyki i wpajaniu młodemu pokoleniu wartości uniwersalnych, bez przypisywania ich do konkretnego wyznania religijnego. Marzenia te (początkowo jedynie jako wyraz odpowiedzi na zachowanie syna, a dopiero potem jako pewien projekt realizacji siebie) zostały zrealizowane najpierw poprzez ukończenie studiów magisterskich, a na emeryturze poprzez uczenie etyki młodzież gimnazjum.

W jednej z wypowiedzi Pani Krysia ujawniła swoją miłość do ludzi, by nieco dalej odnieść ją do chęci i pragnienia otoczenia opieką, wsparciem swojej nowej córki. Mówiła także: *I ją poznałam. Nieraz mniej o historii żeśmy rozmawiały niż o jej przejściach i tak dalej. I ona taka…, taka bliska mi się wydała z mojego dzieciństwa. Ja wie pan jestem…, jest takie powiedzenie: „Nie pamięta wół jak cielęciem był". Ja akurat pamiętam*. Pamięć o swoim losie sprawiła, że nie mogła przejść obojętnie koło krzywdy młodej dziewczyny. W jej cierpieniu widziała samą siebie, pozostawioną bez wsparcia emocjonalnego, narażoną na ciągłą krytykę. Z tej racji dużą część przyszłych marzeń zaczęła wiązać z osobą Oli i jej dobrem.

Jednakże warto pamiętać, iż ta konkretna osoba w toku swojego życia nie zatraciła absolutów, które stawały się dla niej punktem odniesienia i punktem kreowania siebie i swoich marzeń. Chodzi o ludzi i kontakty z nimi oraz o rozwijanie swojego warsztatu artystycznego. Mimo wielu przeciwności, zostało w Narratorce marzenie o artyzmie i stara się spełniać na tym polu w wybrany przez siebie sposób (to jest tworzenie prac, wystawianie ich, a nawet sprzedaż w czasie prezentacji w różnych galeriach). Przy okazji realizowała marzenie o wędrowaniu i poznawaniu świata, które początkowo było odskocznią, a teraz jest jednym z kluczowych pragnień

czasu wolnego. Samo zaś zdrowie traktowała jako rzecz cenną, choć nie do końca już zależną od niej, lecz mającą wpływ na stan realizacji marzeń.

Wskazanie punktów zwrotnych w życiu Pani Alicji i ich wpływu na tworzenie a następnie realizowanie marzeń, nie było tak złożone jak u Pani Krysi. Pierwszym zdarzeniem przełomowym zmieniającym projekty marzeniowe było wczesne małżeństwo (nastąpiło chwilowe odłożenie marzenia o studiach). Drugim takim zdarzeniem było pójście na studia i odchowanie dzieci do wieku przedszkolnego (pojawiły się większe możliwości podróżowania). Trzecim zdarzeniem było znalezienie swojego miejsca w bankowości (realizacja marzeń o osiąganiu coraz wyższych poziomów rozwoju i szacunku wśród ludzi). Czwartym punktem kulminacyjnym było przykre zdarzenie, czyli śmierć męża (początkowe odłożenie realizacji marzeń o podróżach, by je zmienić i zintensyfikować w innym kierunku). W końcu znaczącym wydarzeniem było przejście na emeryturę i zapisanie się do UTW. Tam Pani Alicja poznała wielu przyjaciół, z którymi wzajemnie się napędzają do autokreacji w dziedzinie kontaktów, wyjazdów i poznawania rozmaitych kultur.

U Pani Ewy miało miejsce sześć głównych momentów zwrotnych w tworzeniu i realizowaniu marzeń. Pierwszy moment to pójście na studia. Nastąpiło u niej wielokrotne zmienianie kierunków studiów, aż w pewnym momencie Narratorka znalazła swoje zainteresowania, za którymi chciałaby pójść. Drugim momentem był ślub z mężem, z którym w pierwszej fazie skupili się na realizacji marzenia o rodzinie. Nawet wówczas dochodziło do sporadycznych wyjazdów dających jej wiele radości. Momentem krytycznym, przykrym, była choroba pozbawiająca ją możliwości pracy. Przejście na rentę stało się okresem wycofania i pewnego załamania. Czwarty moment to czas, gdy pojawiły się na świecie wnuki. One wyrwały Panią Ewę z apatii i zniechęcenia. Zaczęła wówczas przelewać swoje marzenia na dobro wnuków i ich rozwój pod jej opieką. Piątym momentem była choroba męża i powracające poczucie ograniczenia. Czuła się zniewolona koniecznością zadbania o męża, choć sama tego tak nie nazwała. Opisywała to w kontekście wyrazu miłości względem niego i przywiązania, które wymaga częściowej rezygnacji z kreowania siebie. Ostatnim momentem było zapisanie się na UTW. Miejsce to dawało jej odskocznię od szarej rzeczywistości i osoby będące w nim zachęcały ją do spełniania swoich pragnień, potrzeb, marzeń. Opowiadała o UTW z wielką werwą i energią. Kontakty ze słuchaczami podbudowywały ją. Sama zaś czuła tam większą możliwość działania, sprawstwa.

U Pani Józefy wystąpiły następujące przełomowe dla marzeń (ich kreacji i realizacji) wydarzenia w życiu:

1) Doświadczenie w dzieciństwie okrutnego traktowania okolicznych ludzi przez wojennych oprawców, a po niej doświadczenie różnych niesprawiedliwości ze strony okupanta. Było to także doświadczenie wielkiej biedy. Doświadczenia te skierowały jej marzenia na pragnienie spokoju, jedzenia.
2) Ukończenie studiów medycznych i możliwość realizacji marzenia o pracy jako lekarz.
3) Adopcja syna przy aprobacie rodziców i przekonaniu męża (spełniło się jej marzenie o posiadaniu dziecka i możliwości przelania na niego swojej miłości).
4) Liczne choroby w rodzinie, w tym choroba męża, które wymagały od niej wielkiego poświęcenia, a czasem nawet zaprzestania myślenia o samej sobie.
5) Zapisanie się do UTW i możliwość realizowania się podróżniczo, edukacyjnie, wolnoczasowo.
6) Śmierć męża, która uwolniła ją od trosk o jego stan fizyczny oraz psychiczny, pozwoliła na częstsze obcowanie z innymi ludźmi i wspólnie z nimi realizowanie siebie.

Te sześć momentów stanowiło wyznacznik jej toku życia marzeniotwórczego. Były to zarazem chwile gaszenia zapału tworzenia marzeń, jak i chwile swobodniejszej ich kreacji. Były to jednak zawsze marzenia „oszczędne" w formie i nie wykraczające poza sferę bytową i egzystencjalną.

W życiu Pani Janeczki można było wyróżnić kilka momentów zmieniających bieg realizacji jej marzeń. Pierwszym takim momentem były studia, a dokładniej chwila dowiedzenia się, że nie dostała się na wymarzoną polonistykę. Był to czas ogromnego rozczarowania, a zarazem poczucie wewnętrznej porażki, które doprowadziło do zrezygnowania z tego marzenia. Sama Narratorka nazywała to tchórzostwem przed kolejną porażką. Nie walczyła już o realizację tego marzenia. Postanowiła pójść na studia, na które w danej chwili ją przyjęto. Rekompensatą miały być późniejsze studia podyplomowe z zakresu logopedii.

Momentem drugim było zawarcie związku małżeńskiego i posiadanie dzieci. Pani Janeczka była przekonana, że jej mąż dawał jej wsparcie w realizacji siebie. Same dzieci także mocno ją dopingowały i wielokrotnie wspierały w drodze spełniania marzeń. Była z nich dumna i wdzięczna za ich postawę.

Trzecim momentem było zapisanie się i szeroka aktywność w UTW. Był ono określany jako miłość życia. Dał jej możliwość nieskrępowanego realizowania marzeń o podróżach, zabawach, spotkaniach z inspirującymi ludźmi. Członkostwo w UTW pobudziło ją do dalszego odkrywania swoich pasji i zamiłowań. Stymulowało ją do rozszerzania marzeń, sięganie poza horyzont możliwości.

Momentem czwartym, zmieniającym sposobność spełniania marzeń, był czas kupna komputera oraz aparatu fotograficznego. Dzięki tym sprzętom oderwała się jeszcze bardziej od codzienności domowej. Komputer stał się oknem na świat, zaś aparat fotograficzny narzędziem do uwieczniania wielu ważnych chwil z życia rodzinnego, przyjacielskiego, osobistego.

Ostatnim kluczowym momentem było pojawienie się choroby u męża. W okresie jej najsilniejszego stadium musiała zrezygnować z wielu aktywności, by zająć się mężem. Opiekowała się nim, troszczyła, pomagała mu się myć i ubierać, wspierała w najdrobniejszych czynnościach samoobsługowych. Przekierowała swoją energię na męża. Nie przestała się udzielać społecznie, ale skala tej aktywności była znacznie mniejsza niż przed zdiagnozowaniem choroby.

W biegu życia Pana Adama pojawiło się kilka wydarzeń zmieniających jego podejście do marzeń. Początkowo była to bieda i złe warunki życia ekonomicznego rodziny. Zmusiły go do rezygnacji z marzeń – głównie podróżniczych. Przełomowym momentem było niedostanie się do szkoły lotniczej. Zrezygnował też z marzenia o pływaniu na statkach. Zdał na studia w Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Tam mógł realizować się organizacyjnie i wycieczkowo. Część studiów odbył za granicą. Brał udział w wielu podróżach studenckich. Kolejnym wydarzeniem przełomowym był ślub oraz narodziny dzieci. Z jednej strony traktował to jako przyczynę rezygnacji z wolności wyjazdów i konieczność zmiany pracy na bardziej dochodową, z drugiej strony zmiana ta doprowadziła do realizacji jego marzenia o wspólnych podróżach i wychowaniu dzieci na wartościowych ludzi.

Duże znaczenie w realizowaniu siebie, swoich marzeń miała decyzja o zapisaniu się do UTW. Tutaj zrealizował wiele wypraw i wycieczek, poznał podobnych sobie ludzi i rozwinął swoją podróżniczą działalność. Większą swobodę dało mu usamodzielnienie się dzieci, a następnie śmierć żony. Uważał ją za czynnik raczej hamujący go niż pobudzający do działania. Relacje pomiędzy nimi wpływały na emocje i uczucia Narratora. Uwolnił się od nich dopiero po jej śmierci.

W ocenie Pana Zdzisława w jego życiu były trzy przełomowe momenty zmieniające jego myślenie o sobie i swoich marzeniach. Pierwszy miał miejsce w dzieciństwie, gdy zmarła jego babcia: *To za młody byłem jak babcia zmarła. Bardzo mnie kochała. Ale to już miała prawie 91 lat. To taka trauma na chwilę dla mnie była, bo zawsze miałem w niej wsparcie, a tu nagle brak. To ta grypa co była, taka słynna w 73' roku. Nigdy u lekarza nie była.* Uznał ten czas za traumatyczny, ponieważ zawsze czuł jej wsparcie. Pozostawiona przez nią pustka pozbawiła go na chwilę optymizmu. Drugim momentem był ślub. Z uśmiechem wspominał chwilę poznania się, gdy szedł wówczas z inną dziewczyną. Myślał, że tamten związek ma być tym jedynym. Jednakże napotkana dziewczyna (przyszła żona) tak go zauroczyła, że postanowił zerwać z narzeczoną i zacząć przyszłość z nową. Mówił: *Chyba jak poznałem małżonkę, bo zupełnie z inną dziewczyną chodziłem. I tak nagle to przewróciło, że po roku ślub wzięliśmy. Ona miała 19 lat, a ja 25. Tak że szybko. Ale zaiskrzyło od razu i to był przełom.* Przez całe małżeństwo nie żałował tej decyzji i był jej pewien.

Trzecim momentem ważnym w realizacji marzeń było zapisanie się do UTW i przekonanie się do licznych aktywności oferowanych przez Uniwersytet. Otworzyło go to nie tylko społecznie, ale i kulturalnie.

9.4. Niezrealizowane marzenia przeszłe do spełnienia w przyszłości

W kolejnym etapie badań chciałem zobaczyć na ile niespełnione marzenia z lat wcześniejszych mogły się przyczynić do chęci powrotu do nich i ponownego pragnienia ich realizacji.

I tak Pani Krysia na pytanie o takie marzenia odpowiada: *Teraz to już nie, bo….* Po chwili zastanowienia nastąpił opis pragnienia kolonijnego opisany we wcześniejszej analizie. Nie jest ono już możliwe do spełnienia z racji śmierci rodziców. Resztę marzeń Narratorka uznawała za spełnione. Uważała, że udawało jej się to raz szybciej, a raz wolniej.

Pani Alicja nie dostrzegała żadnych marzeń, które nie zostałyby zrealizowane. Może jedynie marzyła o innych studiach, ale nie chciała wyjawić o jakim kierunek myślała. Uznała to za kwestię mało ważną i nie mającą teraz znaczenia. Czuła się spełnioną i wyraźnie nastawioną na dalsze podróże.

Podróże były także marzeniem z przeszłości Pani Ewy, które w jej ocenie powinny zostać zrealizowane w przyszłości. Ona wyraźnie nie czuła się w tej sferze spełniona i chciałaby coś w tym zakresie jeszcze osiągnąć.

Z kolei Pani Józefa powoli wycofywała się z procesu marzeniotówrczego. Nie dostrzegała potencjalnych niezrealizowanych marzeń, które mogłaby teraz zrealizować, ale i w ogóle nie deklarowała konieczności ich budowania odpowiadając na moje pytanie o znaczeniu marzeń w dniu dzisiejszym: *Wie pan co, właściwie nie. To na czym mi bardzo zależało, to to miałam, a tak specjalnie nie. Ja się przystosowuje, ja jestem człowiekiem, który nie ma pretensji o wszystko.*

Pani Janeczka bardzo dużo miejsca w naszej rozmowie poświęciła chęci oddania się różnym formom zabawy. Zabawa była dla niej niespełnionym marzeniem z dzieciństwa, które obecnie starała się realizować i nadal chciała to czynić w przyszłości. Odczuwała niedobór zabawy z dzieciństwa naznaczonego walką o byt. W jednym miejscu wspomniała: *Ja mam cały czas w sobie takie coś jakby niespełnione marzenia z dzieciństwa, gdzie brak mi było jakiejś zabawy, konkretnej zabawy. Tak jak dzieci mają zabawę w przedszkolu. Mają przebierańce, mają różne tańce, jakieś różne swawole. Mnie tego brakowało. Tak myślę, że to stąd wypłynęło.*

Pan Adam dążył i nadal dąży do zrealizowania swojego marzenia z młodzieńczości, a mianowicie zwiedzenia wszystkich stolic w Europie oraz innych miast świata. Gdy był młodszy z różnych względów (od ekonomicznych po rodzinne) nie udało mu się tego w pełni dokonać i teraz z uśmiechem stwierdził: *Postanowiłem, że nie zostawię państwa w Europie, w którym bym jeszcze nie był, ale jeszcze zostało* [śmiech]. Nie było to jednak marzenie odłożone w czasie. Sukcesywnie spełniał je. Miał tylko chęć szerszej i pełniejszej jego realizacji.

Pan Zdzisław nie miał żadnych niespełnionych marzeń z przeszłości. Realizował się sportowo i miał pewne osiągnięcia. Rodzinnie czuł się spełniony, a podróżniczo zawsze starał się spełniać. Na emeryturze miał więcej czasu i możliwości wyjazdu.

Ostatni aspekt moich zainteresowań sprawił osobom badanym najwięcej problemów, ponieważ odczuwali oni trudność znalezienia niespełnionych marzeń z dzieciństwa czy młodzieńczości, które mogliby teraz zrealizować. Wyjątkiem była Pani Janeczka, która wysnuła wniosek o konieczności oddawania się częstszym zabawom.

Rekapitulacja, wnioski i rekomendacje

Przyszłość należy do tych,
którzy wierzą w piękno swoich marzeń[1]
Eleonora Roosevelt

Dokonując podsumowania rozważań wynikających z niezwykłych spotkań i dialogów z Narratorami, chciałbym odnieść swoje spostrzeżenia z obcowania z ich wnętrzem do opisywanej w części teoretycznej teorii. Pozwoli to lepiej odpowiedzieć na stawiane przeze mnie pytania w części metodologicznej. Ujawni pewne prawidłowości, a zarazem potwierdzi słuszność podejmowanych badań nad marzeniami osób starszych. W toku analizy wypowiedzi dostrzegłem wiele odniesień do teorii i wniosków z nich wynikających:

1. Osoby badane traktowały swój aktualny okres życia jako czas zmodyfikowanego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Kształtowały siebie poprzez podtrzymywanie i rozwijanie swoich pasji, marzeń czy pragnień. Nie zatrzymywały się w autokreacji. Tym samym nie poddawały się degeneracyjnemu ujęciu starości.
2. Zbawienny wpływ na postawę proaktywną badanych w odniesieniu do swojego życia, w tym tego duchowego, miały instytucje i placówki takie jak uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, biblioteki, centra i dom kultury oraz inne, które wyrywają seniorów z samotności, stwarzających im przestrzeń społeczną, przestrzeń uczenia się z życia i dla życia[2].
3. Narratorom środowisko najbliższe, w tym szczególnie rodzina, dawało poczucie zadowolenia z własnego życia. Z perspektywy rodzinnej definiowali oni pozytywny lub negatywny jego obraz, w niej widzieli czynniki pobudzające do realizacji marzeń. W niej także znajdowali bariery realizacji siebie, swoich marzeń. Życie małżeńskie bywało dla nich zarówno okresem rozwoju (jak w przypadku Pana Zdzisława), jak i czasem rezygnacji z siebie, trosk czy nawet przykrości (przykład Pani Krysi).
4. Badani oceniali swoje życie z perspektywy realizacji marzeń o pracy. Jedynie Pani Janeczka była rozczarowana swoją drogą zawodową, ponieważ nie spełniło się jej

[1] Słowa dostrzeżone na ścianie w jednej ze szkół podstawowych w Krakowie.
[2] Z. Szarota, *Uczenie się starości*…, op. cit.

marzenie o byciu nauczycielką języka polskiego. Nie czuła spełnienia z faktu bycia pedagogiem szkolnym i logopedą.

5. Na ocenę jakości życia z perspektywy realizacji marzeń, miały wpływ różne czynniki zarówno ludzkie jak i rzeczowe, jak chociażby własne zdrowie lub zdrowie bliskich, finanse rodzinne, pochodzenie, wsparcie ze strony najbliższych lub jego brak, a nawet wiek. Duże znaczenie przypisywano momentom krytycznym w biegu ich życia. Troski egzystencjalne dnia codziennego przyczyniały się w realny sposób do podejścia względem siebie, swoich marzeń, ich tworzenia a następnie realizacji.
6. Narratorzy woleli skupiać się na czynnikach subiektywnych w ocenie marzycielskiej autokreacji. Odnosili swoje marzenia do własnych możliwości fizycznych i psychicznych. Niektórzy, jak Pan Adam, Pani Alicja czy Pani Janeczka, w sobie widzieli ogromny potencjał sprawczy w realizacji marzeń. Dostrzegali w sobie zbiór pozytywnych cech osobowych motywujących ich do działania.
7. Wśród badanych można było dostrzec zarówno osoby przekonane o swoim szczęściu z uwagi na realizowane marzenia (w tym szczególnie Pan Zdzisław), jak i te oczekujące na większą i skuteczniejszą ich realizację (Pani Józefa).
8. Wszyscy Narratorzy wskazywali na pewne dolegliwości zdrowotne. Pani Krysia dostrzegała w nich barierę dla realizacji własnych marzeń i kreacji siebie. Dla Pani Ewy nie były one aż tak krępujące, choć problemy z chorymi nogami wpłynęły na brak możliwości podróżowania. Zły stan zdrowia współmałżonka także bywał przeszkodą dla marzeń (przykład Pani Józefy, Pani Ewy czy Pani Janeczki).
9. W kategoriach WHO, a ściślej mówiąc odnośnie do poziomu niezależności i relacji osobistych i społecznych ocena jakości życia była wysoka u każdej osoby. Nikt nie miał problemów z samoobsługą, nie był uzależniony od zewnętrznej pomocy. Dzięki zaangażowaniu się w działania UTW, klubów seniora oraz innych organizacji utrzymywali żywe relacje społeczne. Angażowali się w różne projekty, wydarzenia, spektakle, wystawy, wolontariat. Garnęli do ludzi i ten wyznacznik realizacji siebie był u nich na wysokim poziomie. Pojawiały się momenty wycofania po przykrych i krytycznych zdarzeniach, jak u Pana Adama czy u Pani Ewy, ale po nich następowało ponowne włączanie się w życie otoczenia.
10. W aspekcie pierwszym koncepcji jakości życia Nordenfelta, czyli środowiska człowieka, poza fizycznością duże znaczenie miała dla jakości życia seniorów

możliwość współuczestnictwa w tworzeniu kultury poprzez wystawy artystyczne Pani Krysi, występy teatralne Pana Zdzisława, czy występy wokalne Pani Ewy oraz poznawanie kultur w licznych podróżach chociażby Pana Adama czy Pani Alicji.

11. Narratorzy zawdzięczali realizowanie marzeń i wychodzenie z trosk i kryzysów zrównoważonemu podejściu do własnych możliwości, poznawaniu otoczenia i przyjaznych z nim stosunków. Nie obawiali się wskazywać na istniejące w nim niedociągnięcia, jednakże zawsze z postawą otwartości na drugiego człowieka. Mieli poczucie satysfakcji z interakcji. Nie brakowało im przyjaciół, którzy ich motywowali i z którymi się mogli realizować. Zauważyć można było niekiedy lepsze relacje z otoczeniem niż z małżonkami – przemawia za tym stwierdzeniem przykład Pani Krysi.
12. Narratorzy wykazywali duży optymizm życiowy wobec swoich marzeń. Nie wszystkie udało im się zrealizować, mimo to dążyli do spełniania się w innym zakresie i w innych sferach życia. Nie zatrzymali się. Pan Adam, owszem, miewał momenty wycofania się z marzeń z uwagi na wcześniejsze niepowodzenia, lecz po okresie bierności szybko następował u niego wzrost sił do autokreacji.
13. Dobre samopoczucie nie odnosiło się do wszystkich sfer. Wspomnienia i marzenia dotyczące rodziny nie zawsze spełniały oczekiwania, nie zawsze były miłe. Czasem niosły ogromny ból, przygnębienie czy nawet rozpacz (przykład Pani Ewy). Negatywne emocje i uczucia towarzyszyły Pani Janeczce w trakcie wspominania studiów i (jej zdaniem) porażki w tym zakresie. U każdego z Badanych istniał choćby jeden czynnik wywołujący poczucie niespełnienia.
14. Narratorzy, definiując marzenia, odwoływali się do ich cech podawanych w części teoretycznej: nazywali je pewnymi luźnymi myślami, fantazjami, wyobrażeniami, odbiciami pragnień, którym towarzyszą pewne uczucia. Wszelkie określenie wypływały z ich wewnętrznych przekonań, nie zaś ze znajomości definicji tego pojęcia. Były naznaczone ich doświadczeniami i historiami życia, w tym warunkami społecznymi, ekonomicznymi i politycznymi ówczesnej rzeczywistości naszego kraju, w której przyszło im wzrastać. Przeradzały się one w konkretne plany i cele życiowe, jak chociażby marzenia podróżnicze Pana Adama. Niekiedy te marzenia bywały obudowywane strukturą konkretnych działań do wykonania, określeniem czasu potrzebnego na ich urzeczywistnienie, czy też dokładnym określeniem cyklu ich realizacji.

15. Marzenia, przykładowo u Pani Krysi, stawały się jedną z form wytworu sennego. Poprzez kontynuację fantazjowania przed snem i w trakcie jego trwania wyrywała się poza rzeczywistość. Podobne stany odczuwał czasem Pan Zdzisław.
16. Marzenia badanych nie zamykały się w jednej sferze czy przestrzeni. Nie marzyli oni wyłącznie o rodzinie czy zdrowiu. Ich fantazje dotykały wielu sfer. Jak pisał Demetrio nie miały prostej drogi realizacji. Na ich złożoność miały wpływ różne wydarzenia i doświadczenia jednostkowe. Każdy z nich marząc przykładowo o rodzinie w indywidualny sposób wyobrażał sobie tę rodzinę i w sobie właściwy sposób dążył do realizacji tego marzenia. Nie można dostrzec na tej drodze żadnego schematu czy modelu.
17. Kategoria marzeń silnie łączyła się w wypowiedziach Narratorów z kategorią ludzkich pragnień. Dla nich marzenia ściśle wywodzą się z ich osobistych pragnień, potrzeb, chęci.
18. Badani nie zamykali się na snucie marzeń, ich operacjonalizację, a w końcu realizację, dzięki przeświadczeniu o swojej energii i sprawczości. Czuli się wolni. Swoboda ta niekiedy była zakłócana troskami o dom, byt, współmałżonka, ale nigdy nie ustawała w nich chęć tworzenia. Nawet jeśli następowały momenty zwątpienia czy przestoju, znajdowali w sobie wewnętrzną siłę do pokonywania trudności. To był swoisty klucz pozwalający im na tworzenie siebie.
19. W odniesieniu do stanowiska J.J. Rousseau[1] ujawniła się w ich wypowiedziach cecha marzeń mówiąca o dążności do spełniania i utrzymywania ich sprawczego charakteru. Ponadto marzenia dawały im wiele sytuacji wzruszeń, pozytywnych jak i negatywnych przeżyć, lęków i obaw, entuzjazmu w pokonywaniu trudności, ale i chwil zrezygnowania. Chęć realizacji pragnień, z których wywodzą się marzenia, stawała się mieszanką pozytywnych i negatywnych emocji czy uczuć. Te emocje czy uczucia jeszcze mocniej pobudzały Narratorów do działania.
20. Opis drogi realizacji marzeń, sposobów i przyczyn ich tworzenia, wskazywał na uprawomocnienie się sformułowanej w części teoretycznej tezy o ich zasadniczych trzech funkcjach. Po pierwsze widoczne było odwoływanie się do realizacji marzeń, a przez to diagnozowanie swojego stanu. Po drugie Narratorzy często przywoływali animacyjną rolę marzeń. Stały się one dla nich czynnikiem pobudzającym do tworzenia, działania, spełniania się, autokreacji. Ich wola kreacji

[1] J.J. Rousseau, *Marzenia ...,* op. cit., s. 88.

siebie silnie odnosiła się do marzeń. Marzenia ukierunkowywały ich działania, nadawały im sens, skupiały siły na konkretnym aspekcie. Stanowiły pewien punkt odniesienia w rozwijaniu siebie. Ponadto dawały im sposobność na oderwanie się od monotonii życia (funkcja relaksacyjna), wpływały na poczucie samorealizacji i spełnienia, niosły przyjemność z ich realizacji czy odprężenie w czasie zatracania się w nich, zwłaszcza podczas podróży.

21. Z drugiej strony niespełnione marzenia o studiach Pani Janeczki, albo o uprawianiu sztuki przez Panią Krysi wyzwalały w nich poczucie bólu i żalu a nawet frustracji. Wynikało to z mniej lub bardziej realnych przeszkód w ich realizacji, czy też braku odwagi do ponownego podejścia do ich realizacji. Pani Krysia marzenia traktowała jako ucieczkę od rzeczywistości naznaczonej troskami. Pani Ewa z kolei nie stroniła od kreowania nierealnych żądań przed snem.
22. Dzięki marzeniom Narratorzy nie zamykali się na potencjalne możliwości rozwoju, spełniania się. Niektórzy, jak Pani Janeczka, przekraczali granice, które wcześniej wydawały się nie do pokonania (opis „striptizu"). Otwartość umysłu pozwoliła jej, ale i pozostałym Badanym, na stawanie się bohaterem i twórcą swojego życia, kreatorem swojej teraźniejszości i przyszłości, prowadziła do transgresji, przekraczania siebie.
23. Badani tworzyli marzenia przybierające formę fantazji, o czym pisała A. Kałużna-Wielobób[1]. Nie wszystkie marzenia miały być realizowane wprost i nie wszystkie były tworzone w celu urzeczywistnienia ich. Przykładem były podróże w czasie Pana Adama. Więcej uwagi poświęcali jednak marzeniom mającym formę pewnych wizji. Wynikały one z pragnień i nabierały celowości.
24. Większość marzeń tworzonych przed snem przybierało postać marzeń dziennych, snutych na jawie. Towarzyszył im komponent przeżyć emocjonalnych, swobodny mechanizm planowania, dynamika oraz refleksyjność. Pan Adam czy Pani Krysia fantazjowali o własnym życiu, o najbliższej przyszłości. Pojawiały się w ich umysłach wyobrażenia mające mniejsze lub większe prawdopodobieństwo implementacji do realnego życia. Wynikały one raczej z wewnętrznego monologu, chęci ucieczki przed trudnościami, chwilowej izolacji, potrzeby przekroczenia siebie. W nich poszukiwano sposobności na ukojenie trosk, uspokojenie duszy i odnalezienie harmonii wewnętrznej.

[1] A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia współczesnych kobiet…*, op. cit., s. 111.

25. Indywidualne i społeczne doświadczenia miały wpływ na tworzenie przez badanych projektów marzeniowych. Poziom ich motywacji, skłonności, dążenia, wiedza, przekonania odcisnęły ślad na przedmiocie marzeń, określiły skalę zaangażowania w ich realizację i nadanie wartości w określonym momencie życia.
26. Badani prezentowali względem starości i samych siebie postawę konstruktywną, niezależną, dostosowaną, otwartą, rozsądną, refleksyjną, co pozwoliło im na aktywne formułowanie marzeń z jednoczesnym dążeniem do ich realizacji. Czas emerytury w kontekście marzeń był okresem realizacji siebie w aspekcie osobistym, rodzinnym, wolnoczasowym, kulturalnym czy społecznym. Chcieli oni czynnie uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej, angażowali się w działania dobroczynne i kulturalne, byli silnie skoncentrowani na interakcjach. Przejawiali zatem nie tylko styl aktywny, ale i zdrowy, konstruktywny. Nie brakowało, jak u Pani Janeczki, zachowań świadczących o stylu rozrywkowym (kompensacja braku zabawy), stylu atrakcyjnym (dbanie o sylwetkę) czy stylu sportowca u Pana Zdzisława (uprawianie sportu na emeryturze)[1]. Nie wyczuwałem stylu świadczącego o wyborze strategii pouczania czy też narzekania. Pojawiały się jednak strategie tkwienia w przeszłości, a dokładnie odwoływanie się do niespełnionych marzeń z okresów wcześniejszych.
27. Badani nie byli (w myśl opisywanych przez Z. Szarotę[2] stereotypowych obrazów człowieka starszego) ani ludźmi słabymi czy nieaktywnymi, bezbronnymi czy lękliwymi, ani osamotnionymi czy konserwatywnymi, powolnymi czy niezaangażowanymi, ani oschłymi czy nieznośnymi, nie wyrażali braku optymizmu i nie byli zniechęceni, nie chcieli obciążać innych swoimi problemami, nie byli nastawieni egoistycznie. Życie wbrew stereotypom pozwoliło im współtworzyć swoje otoczenie, rozwijać się i nie wycofywać ze swojej aktywności, przez co byli odbierani pozytywnie przez społeczeństwo i zachęcani do dalszej autokreacji. Mało tego, byli osobami zmieniającymi postawy innych osób. Stali się bowiem dla nich wzorem i przykładem jak wartościowo przezywać swoją starość.
28. Zgodnie ze stanowiskiem W. Krzemińskiej[3] w realizacji swoich marzeń Narratorzy oczekiwali urzeczywistnienia się potrzeby zrozumienia ich wewnętrznych pragnień,

[1] Nawiązanie do K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność osób starszych…,* op. cit., s. 240-241.
[2] Z. Szarota, *Rzecz o udanej starości…*, op. cit., s. 15-17.
[3] W. Krzemińska, *Starość rośnie…,* op. cit., s. 33.

a z drugiej strony wywiedzionego z miłości wsparcia, zwłaszcza przez najbliższych, którym przypisywali ogromne znaczenie.

29. Z analizy postaw i zachowań badanych wynika, że posiadali oni pewne (nie wiadomo jednak na ile świadome) nawyki skutecznego działania. Po pierwsze pozostali aktywni. Po drugie zarządzali swoim życiem i marzeniami. Nie rezygnowali z tworzenia wizji i nie popadali w pesymizm. Po trzecie często skupiali się na uwypuklaniu najważniejszych marzeń w danym okresie i na nie przekierowywali swoje siły realizacyjne. Po czwarte posiadali pozytywne podejście do marzeń. Nawet porażki nie zaburzały w znaczący sposób ich wiary w siebie. Pojawiały się momenty zwątpienia, lecz nie zdominowały one biegu ich życia. Mniej też skupiali się na ocenie formułowanej przez innych ludzi. Chcieli siebie realizować. I co istotne, w tej drodze realizacyjnej żywo współpracowali z innymi. Nie zapomnieli o swoim otoczeniu. Nie izolowali się, a wręcz garnęli do kontaktów społecznych.
30. Dzięki rozwiniętej świadomości swojego wnętrza (duchowości) badanych cechowała duża samowiedza. Nie bali się odkrywać siebie, dokonywać pewnych samoocen. Zgodnie z fundamentami procesu autokreacji wymienionymi przez M. Świecę[1] ich projekty marzeniowe były konstruowane dla osobistego i społecznego realizowania się. Wykorzystywali do tego celu swoje doświadczenia życiowe, swoją mądrość życiową. Nie zamykali się na nową wiedzę, dlatego uczestniczyli w organizacjach takich jak UTW czy klub seniora. Ich samoocena była zdecydowanie zrównoważona – łączyła pozytywne i negatywne oceny realizacji marzeń, a przez nie realizacji siebie. Ponadto nie brakowało w nich innych filarów nowoczesnej osobowości samo rozwijającej się, jak chociażby mieli potrzebę nowych doświadczeń (podróże, zabawa), cechowała ich otwartość i chęć zmiany, mieli wypracowane stanowiska odnośnie do marzeń z poszanowaniem zasad społecznych, akceptowali swoją przeszłość, akceptowali swój wiek i położenie, dostrzegali pewne zróżnicowania i nierówności w możliwościach realizacyjnych, wykazywali ogromny szacunek do siebie i innych. To tylko niektóre z wyznaczników autokreacyjnych wymienianych w części teoretycznej za M. E. Ruszel[2].

[1] M. Świeca, *Rola teatru w autokreacji…*, op. cit., s. 37-38.
[2] M.E. Ruszel, *Alienacja czy autokreacja…,* op. cit., s. 230.

31. W toku życia jednostek pojawiały się bariery utrudniające autokreację osobom badanym. Blokując lub utrudniając realizację marzeń, hamowały ich rozwój. Czasem zdarzało się, że zatrzymywały jednostkę w spełnianiu się np. rodzinnie, zawodowo. W wielu sferach życia dochodziło do momentów krytycznych, które także zaburzały harmonię rozwoju. Proces autokreacyjny w opisie Narratorów przypominał oscylację procesu realizacji marzeń, ze stanami sinusoidalnymi większego i mniejszego zaangażowania, większych i mniejszych zasobów siły, częstszych lub rzadszych stanów rezygnacji połączonych z elementem oceny i pobudzania się.
32. Badani byli świadomi skracającej się perspektywy czasu przyszłego. Nie byli jednak zupełnie pochłonięci swoją teraźniejszością czy przeszłością. Ich doświadczenia czasowe był zmienne. W realizacji siebie dostrzec można było u nich okresy pustego odniesienia do marzeń (zwłaszcza w trakcie pojawiających się kryzysów), jak i okresy większego nasilenia marzeń (zwłaszcza w trakcie poczucia sprawczości i cyklicznego realizowania swoich dążeń). Prezentowali w większości podeście zjawiskowego doświadczania czasu.
33. Dzięki refleksji nad marzeniami badani dokonywali swoistego oczyszczenia, byli bowiem w stanie określić i zdefiniować swoje dążenia, nadawać im znaczenie oraz sens. Nie bali się oceniać siebie pod względem realizacyjnym. Poznawali swoje granice wyobrażeniowe. Łączyli temporalnie swoje projekty marzeniowe. Potrafili w racjonalny sposób odnieść się do marzeń z przeszłości z towarzyszącymi im emocjami i uczuciami. Potrafili wskazywać marzenia aktualne odnoszące się do obecnego stanu. Precyzowali mniej lub bardziej zakrojone marzenia przyszłe. Były to nie tylko preferowane przez wszystkich podróże lub wyprawy, ale też kwestie zdrowia, kontaktów rodzinnych i społecznych, aktywności własnej. Poprzez refleksyjne opracowanie marzeń, w trakcie życia – zwłaszcza w odosobnieniu i przed snem – mogli rozwijać swoje dążenia w określonym kierunku, a przez to kreować siebie w przyszłości. Takie podejście wyrywało ich choć na chwilę z lęków egzystencjalnych i trosk codzienności. Pozwoliło im lepiej poznać siebie. W marzeniach zatem mogli zobaczyć siebie, swoje pragnienia, swoje potrzeby, swoje chęci, swoje dążenia. W trakcie refleksji marzeniotwórczej opanowywali swoje momenty krytyczne, które mogły zaburzyć ich wewnętrzne siły sprawcze. Ucieczka w marzenia pozwalała Pani Krysi regulować swoje negatywne stany

emocjonalne. Możliwość ich tworzenia odkrywała przed nią nową perspektywę – lepszej siebie, innej niż to próbowała jej wmówić babcia.

34. W kategoriach kreacji siebie w marzeniach dużo miejsca badani poświęcali swojej rodzinie. To nie tylko marzenia o własnej rodzinie, ale w tej sytuacji marzenia o rodzinach swoich dzieci czy wnuków. Niektórzy, jak Pan Adam czy Pani Janeczka, stawali się swoistymi „scalaczami" rodziny. Starali się oni regulować panujące w niej napięcia wykorzystując doświadczenia przeżytych lat oraz wiedzę w ciągu nich zdobytą. Rodzina była także wymieniana jako ważny element systemu wsparcia realizacji marzeń. Te właśnie przeżycia w obrębie rodziny wzmacniają jednostkę w autokreacji siebie poprzez wzrost sił do działania, w tym spełniania marzeń.
35. Co ciekawe i zastanawiające, swoje refleksje nad marzeniami nie były transferowane w trakcie kontaktów rodzinnych. Badani nie dzielili się swoimi marzeniami z osobami bliskimi. W większości, co wynikało z ich wypowiedzi, swoje fantazje zostawiali dla siebie, lub dzielili się nimi z rówieśnikami. Nie zachodziło zatem zjawisko wymiany oczekiwań, wizji odnośnie do realizacji siebie w tym aspekcie.
36. Przynależność do UTW, klubów seniora czy innych organizacji była ważnym czynnikiem animującym badanych do realizowania siebie, autokreacji w realizacji marzeń. Wykorzystywali oni posiadany potencjał tych miejsc w celu własnego rozwoju. Miejsca te realnie wpływały na ich postawę zaangażowania i aktywności. Pobudziły ich siły sprawcze. Wpłynęły na poczucie sprawstwa i przydatności. Było to bowiem zaangażowanie społeczne, nie tylko jednostkowe. We wspólnocie osób zainteresowanych aktywnym uczestnictwem wzajemnie się stymulowali i wzmacniali budując coś w rodzaju inkubatora potencjałów i kapitałów. Inkubator ten pozwolił im na utrzymanie witalności autokreacyjnej.
37. Przestrzeń wirtualna była, zwłaszcza dla Pani Janeczki, miejscem wzmocnienia swojego wpływu na życie społeczne. Spełnienie marzenia o posiadaniu komputera dało jej sposobność pozyskiwania, przetwarzania i przyswajania nowych informacji, śledzenia zmian, kontaktowania się ze znajomymi, zwiększenia swojej aktywności społecznej na szerszej arenie (choć była ona na wysokim poziomie i wcześniej), zabaw i rozrywki, o których marzyła, czy też sposobność oderwania się od codzienności. Stała się równorzędną przestrzenią jej życia. Mogła się w niej realizować i dzięki jej dobrodziejstwom spełniać.

38. Ważnym aspektem możliwości realizacji marzeń, a przez to możliwości kreacyjnych siebie, było utrzymywanie relacji międzypokoleniowych. W tej przestrzeni dokonywała się u Narratorów wymiana swoich poglądów, choć nie marzeń, a nawet zaczyny edukacji wzajemnej (przykład Pani Janeczki i jej relacji z wnukami, prawnukami i uczniami szkół przybywającymi na zajęcia w UTW). Była to przestrzeń transmisji wzajemnych doświadczeń, kultury, wartości. Stanowiła płaszczyznę wzajemnego zrozumienia i poznania. Te pozytywne komponenty relacji międzypokoleniowych pozwoliły im dążyć do kreowania swoich marzeń, wcielania je w życie w pozytywnej atmosferze.
39. Wolontariat okazał się być w przypadku Pana Zdzisława formą spełniania marzeń i ukazywania zdolności, zwłaszcza tych aktorskich. Stał się przestrzenią odkrywania siebie, wydobywania pokładów empatii i wrażliwości. Marzenie o ciągłym uczestnictwie społecznym popchnęło go do świadczenia pomocy dzieciom, to z kolei pozwoliło mu odkryć siebie, by lepiej siebie zrozumieć i pełniej realizować. W wolontariacie odnalazł bowiem siłę do działania, a napotkana ze strony beneficjentów jego pomocy wdzięczność i sympatia wpłynęła na pozytywną ocenę działań, czy mówiąc szerzej pozytywną ocenę aktualnego życia.
40. Marzyciele seniorzy nie prezentowali jednego typu marzeniotwórczego, a ich droga do spełniania marzeń przypominała sinusoidę stanów większej motywacji połączonych ze stanami wycofania. Dużą rolę podczas snucia marzeń przypisywano aktywności kulturalnej. Zatem marzenia posiadały u nich „wielką moc kulturotwórczą, [były] słuszną drogą trwania przy, dla, w kulturze”[1].
41. Narratorzy, jak Pani Krysia czy Pani Janeczka, wykorzystywali potencjał przestrzeni wirtualnej prowadząc w niej dyskusje, wymieniając się poglądami, wysyłając pliki czy dokumenty, czy poszukując realizacji swojego marzenia o nowej miłości oraz marzenia o wystawach prac malarskich (Pani Krysia).
42. Obrazy projekcyjne siebie zmieniały się w toku doświadczeń życiowych Badanych, jednakże trzon niektórych marzeń – jak chęć podróżowania – pozostawał niezmienny. Był wartością i formą stylu życia w starości.

Mając na uwadze te spostrzeżenia, warto odpowiedzieć w tym miejscu na postawione przeze mnie pytania badawcze. Pierwszym z nich było pytanie: *W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do kreacji siebie seniora?* By móc na nie

[1] M. Piasecka, *O uniwersalizmie…*, op. cit., s. 232.

odpowiedzieć postanowiłem najpierw zbadać jak Narratorzy rozumieją samo pojęcie marzeń.

Marzenia jawiły się jako

1) coś stymulującego do działania, bodziec do czynienia czegoś, konieczność w życiu człowieka (Pani Krysia),
2) jako droga do realizacji celów, które nadają sens życiu (Pani Alicja),
3) jako czynnik wprawiający w dobry humor (Pani Ewa),
4) jako możliwość realizacji potrzeb, pragnień (Pani Józefa),
5) jako wyobrażenia o wejście w posiadanie lub zrobieniu czegoś (Pani Janeczka),
6) jako fenomen, piękna rzecz zderzająca się z rzeczywistością (Pan Adam),
7) jako fascynacje (Pan Zdzisław).

Bogactwo określeń łączyło się z ujawnieniem swoistych cech tego procesu. Badani zwracali uwagę na możliwość zmiany projektów marzeniowych, ich potencjalność spełniania się a zarazem narażenie na brak realizacji, brak realizmu, charakter ucieczkowy, duchowe wyzwolenie jednostki czy wiele innych cech, które niejako sprawiały, że stawały się one w toku życia jednostki tak osobiste i tak nieokiełznane.

Formułowane marzenia miały realny wpływ na dokonywane przez Narratorów wybory życiowe. Nie w każdym aspekcie, lecz siła ich dążeń zależała od stopnia identyfikacji z danym marzeniem. Przypisywali ich realizacji dużą wagę. U niektórych, jak u Pani Janeczki, marzenie kierowało jej działaniami. Nie zawsze były to poczynania racjonalne i niekiedy budziły zwątpienie czy też poczucie porażki. Wiele spośród marzeń badanych było modyfikowanych w biegu życia. Na ich obraz miała wpływ także sytuacja społeczna, gospodarcza i polityczna naszego kraju. Piętno odcisnęła sytuacja domowa poszczególnych osób. Skala akceptacji najbliższego otoczenia była silnym bodźcem do spełniania marzeń, a tym samym realizacji siebie. Badani przypisywali konkretne marzenia do określonego okresu życia. Część z marzeń, jak aktywność twórcza u Pani Krysi czy uprawianie sportu u Pana Zdzisława, towarzyszyła całemu życiu rozmówców. Pojawiały się marzenia zwyczajne, jak marzenie o spokoju i dobrym jedzeniu, nie brakowało marzeń o możliwości własnego rozwoju – studiach, rodzinie, pracy. W swoich opowieściach Narratorzy prezentowali również kluczowe marzenia danego okresu, które definiowały ich działania. Dla każdego z nich marzenia były ważnym czynnikiem uzewnętrzniania swoich pragnień. Zazwyczaj dążyli do ich realizacji. Pojawiały się chwile zwątpienia, które nie przytłaczały ich na tyle, by

zrezygnowali z autokreacji. Zatem marzenia, zwłaszcza te osobiste, kształtowały drogę realizacji siebie, wpływały na zachowania i postawy jednostek, pobudzały do działania, a czasem wręcz popychały do przekraczania swoich granic, blokad, trudności. Niwelowały także stereotypowe patrzenie na swoje aktualne położenie – wiek podeszły. Nie zatrzymali bowiem swojej fantazji. Nadal marzyli. Ich marzenia odnosiły się do rodziny, do własnego życia społecznego czy kulturalnego, czasu wolnego. Wiele marzeń dotyczyło rozwoju intelektualnego, drogi edukacyjnej, chęci zdobywania wiedzy. Ponadto nie zapominali o marzeniach dotykających ich sfery duchowej i cielesnej z jednoczesnymi dążeniami do ich stymulacji. Tym samym, na podstawie dialogów z Narratorami, stwierdzam, iż marzenia w znacznym stopniu przyczyniły się do ich autokreacji.

Z uwagi na zdobyte informacje, postuluję podział marzeń na cztery kategorie, a mianowicie:

I. marzenia realne lecz nierealizowane z powodu przekonania o ich nierealności,
II. marzenia realne i za takowe uważane - realizowane,
III. marzenia nierealne traktowane jako realne,
IV. marzenia nierealne i za takowe uważane, tym samym odrzucane w procesie realizacyjnym.

Typ drugi i trzeci skłania wewnętrznie podmiot do ich spełnienia. O ile typ drugi ma szansę urzeczywistnienia, przyniesienia spełnienia danej osobie, tak ten trzeci rodzi zagrożenie smutkiem. Podążanie za czymś nierealnym z przeświadczeniem o jego realności powoduje dysonans nie tyle w samym podmiocie, co w jego otoczeniu. Można zostać uznanym za kogoś „bujającego w obłokach", kogoś kto stracił orientację w rzeczywistości. Przykrych przeżyć dostarcza typ pierwszy, gdy nie realizujemy marzeń, bo traktujemy je jako nierealne najczęściej z powodu zbyt małej wiary w siebie, swój potencjał, kapitał, możliwości. Typ czwarty nie budzi wątpliwości. Warto pamiętać, że jednostka może doświadczać każdego z tych typów marzeń z uwagi na swoją dynamikę działań, różnice osobowościowe, preferowane style i strategie życiowe, przeżycia danej chwili, oczekiwania stawiane przez siebie i otoczenie oraz szereg innych czynników.

Trudno się zgodzić ze stanowiskiem dzielącym marzenia na pozytywne i negatywne. To jest raczej ludzka tendencja do redukowania zdarzeń w kategoriach biało-czarnych. Marzenia same w sobie nie wytwarzają negatywnego uczucia, negatywny może być sposób ich urzeczywistniania. „Marzenie jest (…) poza kryteriami

standardu przedmiotowego"[1] i nie da się ich w taki sposób kategoryzować. Daleki jestem od takich zabiegów i z tej racji wolałbym w przyszłości (w dalszych badaniach tej sfery życia człowieka) posługiwać się mniej jednoznacznymi kategoryzacjami.

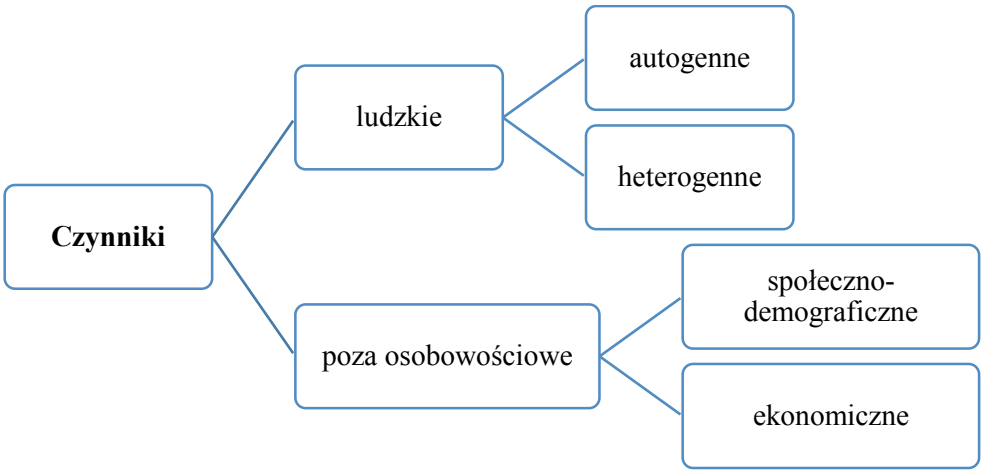
Pytaniem drugim było: *Jak badani bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku spełnienia marzeń?* W pytaniu tym nie chodziło jedynie o ocenę realizacji swoich marzeń i co za tym idzie ocenę swojego życia. To było także poszukiwanie czynników pobudzających seniora do działania w spełnianiu tych marzeń, odszukanie realnych barier procesu realizacyjnego, a dopiero później diagnoza stopnia satysfakcji, zadowolenia.

Narratorzy wymienili szereg czynników i osób warunkujących realizację marzeń. Były to miedzy innymi: własna osobowość, inni (rodzina bliższa i dalsza, przyjaciele, rówieśnicy, nauczyciele), bezpieczeństwo finansowe, instytucje i placówki, jak chociażby UTW czy biblioteki, wykształcenie, wyposażenie w sprzęt (posiadanie komputera i aparatu fotograficznego). Obok nich funkcjonowały czynniki hamujące lub utrudniające realizację marzeń: współmałżonkowie, babcia, nauczyciel, bierność obojętność rodziców, stan zdrowia (własne zdrowie lub zdrowie członków rodziny), śmierć bliskiej osoby, koleżanki i koledzy (ich zachowanie i postawa względem Narratora), brak finansów, praca własna lub współmałżonka, wiek, własne lenistwo, lęki, obawy, brak mieszkania, sytuacja społeczno-ekonomiczna kraju, pochodzenie społeczne, zdarzenia losowe (jak wypadek ojca), obowiązki domowe. Szereg tych czynników raz wzmacniał realizacyjnie badanych, a raz prowadził do stagnacji działaniowej. Z tym, że potrafili oni w swojej refleksyjności, rozbudowanej duchowości, odszukać siły do przezwyciężania momentów krytycznych, trosk egzystencjalnych w zwykłej codzienności.

Warto dokonać klasyfikacji czynników pobudzających jak i barier w realizacji marzeń. W mojej ocenie można je podzielić nie tylko na czynniki ludzkie i poza osobowościowe. Te pierwsze podzieliłbym dodatkowo na czynniki autogenne i heterogenne, zaś te drugie na czynniki społeczno-demograficzne i ekonomiczne (schemat 25). Czynniki ludzkie – autogenne to osobowość, obrany styl życia, poziom motywacji do działania, nastawienie do otoczenia. Czynniki ludzkie – heterogenne to wpływ innych osób, otoczenia społecznego (od bliskich, jak rodzina, po dalsze, jak

[1] K. Obuchowski, *Człowiek…,* op. cit., s. 182.

przyjaciele, aż po ludzi obcych). Czynniki poza osobowościowe – społeczno-demograficzne to np. wykształcenie, pochodzenie, wiek. Czynniki poza osobowościowe – ekonomiczne to wszelkie dobra materialne danej jednostki mogące mieć wpływ na realizację marzeń (pieniądze, mieszkanie).



Schemat 25. Czynniki pobudzające oraz bariery realizacji marzeń

Źródło: opracowanie własne.

Dzięki optymizmowi, ciekawości, sile wewnętrznej i nastawieniu proaktywnościowym badani zazwyczaj pozytywnie oceniali swoje życie w kontekście realizacji marzeń. Nie brakowało jednak stwierdzeń sprzecznych z tą tezą, jak chociażby ocena Pani Krysi mówiąca o nieudaniu się *Panbóckowi* starości, czy też ocena Pani Ewy, w której trudno było doszukać się jednoznaczności w ocenie starości. Z kolei Pani Józefa w sposób stonowany oceniała realizację siebie ze względu na spełnianie marzeń. U pozostałych Narratorów pozytywne oceny łączyły się ze wskazywaniem negatywnych doświadczeń realizacji marzeń. Każdy z nich doświadczył porażki. Raz było to nieudane małżeństwo, innym razem nietrafione studia, a jeszcze innym razem zła sytuacja ekonomiczna. Rodzina jako ważny wyznacznik życia dla Narratorów przynosiła nie tylko zadowolenie. Niosła wiele sytuacji traumatycznych, przykrych i zagrażających poczuciu bezpieczeństwa i stabilności. Potrafiła stymulować działania autokreacyjne, a jednocześnie blokować badanych.

Chcąc jednak odpowiedzieć na postawione przeze mnie pytanie badawcze, należy podkreślić, iż możliwość wcielania w życie marzeń miała pozytywny wpływ na dokonywany przez Narratorów bilans życia. Brak realizacji marzeń i związany z nim szereg zdarzeń towarzyszących o charakterze negatywnym miał z kolei wpływ na

popadanie przez nich w stany zniechęcenia, smutku i roztargnienia. Były takie marzenia, których brak realizacji permanentnie niósł poczucie pustki i porażki. To zaś zakłócało wielokrotnie ich kolejne działania rozwijające siebie.

Ostatnim pytaniem badawczym było: *Jaką postawę przyjmują badani seniorzy wobec własnych marzeń (przeszłych, teraźniejszych i przyszłych)?* Z dialogu wynikało, że jedynie postawa otwartości na tworzenie siebie, kreowanie swoich marzeń mimo ograniczeń, postawa pewności w tym zakresie – pozbawiona urojonych lęków, obaw i strachów, postawa odwagi – czasem nawet i uporu czy zdeterminowania, postawa akceptacji siebie, postawa twórcza i kreatorska zapewnia utrzymanie witalności w tworzeniu oraz realizacji marzeń. Osoba musi mieć przekonanie co do twórczej roli marzeń. Nie powinna wątpić w ich siłę. Nie powinna bać się angażować w nie swoje uczucia i emocje (nawet te na pierwszy „rzut oka" negatywne). Realizm winien łączyć się z przekraczaniem siebie, pokonywaniem barier. Takimi właśnie cechami charakteryzowali się badani. Wynikały one z ich zrównoważonego podejścia do siebie, osobowości nastawionej na rozwój. Realizacja marzeń była traktowana przez nich jako realizacja siebie.

Warto przywołać opracowanie przekroju marzycieli (schemat 15) stworzone na podstawie typologii B. Dymary. Z uwagi na doświadczenia wyniesione z badania potwierdziło się, że osoby kierujące się przekrojem marzyciela-uciekiniera czy marzyciela-sentymentalnego okazywali się bardziej powściągliwe w spełnianiu swoich marzeń. Umiarkowane podejście cechowało marzycieli instrumentalnych i marzycieli-romantyków. Najwięcej pokładów motywacyjnych i działaniowych było u marzycieli-strategów czy marzycieli-odkrywców. Ci ostatni byli prawdziwymi innowatorami zachowującymi w sobie żywotność tworzenia i kreowania. Przy czym realizacja marzeń w biegu życia jednostki przypominała u Narratorów swoistą sinusoidę stanów wewnętrznych i przechodzenie raz z typu ograniczonego do prorozwojowego, by potem stać się typem umiarkowanym. W swojej przeszłości i teraźniejszości oraz w odniesieniu do swojej przyszłości wydawali się być niespokojnymi podróżnikami przemierzającymi całość przekroju marzycielskiego. Tym samym podobnie jak złożone było ich życie, tak złożony był ich typ marzeniotwórczy.

Wartość cyklu marzeniowego, który uwidocznił się w narracjach Badanych, odniesionego do schematu D. Demetrio[1], dotyczył ściśle osób dorosłych. Można ścieżkę realizacyjną marzeń odnieść do pewnego projektu twórczego i z tej racji proponuję następujące etapy, które stają się kompatybilne z niemal każdym okresem życia osoby:

1) Inicjacja marzenia
2) Przygotowanie jego wizualizacji
3) Planowanie wstępne
4) Organizacja marzenia w strukturach rzeczywistości
5) Stopniowa modyfikacja i reorganizacja
6) Planowanie pogłębione
7) Realizacja
8) Ewaluacja

W etapie pierwszym pojawia się pewne wyobrażenie, by następnie ujawnić się w naszym umyśle jako obraz, który na drodze planowania wstępnego zostaje ukształtowany (nabiera barw). W dalszej kolejności poddajemy nasze wyobrażenie weryfikacji odnośnie do stopnia realności. Odnosimy je do rzeczywistości, w wyniku czego dokonujemy poprawek, by mogło ono bardziej odpowiadać szansom wcielenia w życie. Następnie planowanie dotyka coraz szerszych spraw, a po dokładniejszym sprecyzowaniu celu i sposobów jego osiągnięcia przystępujemy do realizacji. Na końcu dokonujemy oceny wewnętrznej.

Ten uproszczony schemat zakłada jednak zaistnienie zagrożeń już na drugim etapie i sposobność pojawiania się ich na każdym następnym, co może albo sprawić, że osoba powraca do etapów poprzednich, albo nawet rezygnuje z realizacji marzenia. Sama ewaluacja nie musi odbywać się na końcu. Dobrze byłoby, gdyby osoba dokonywała ocen w trakcie procesu, bo tym samym jest w stanie dokonywać modyfikacji na bieżąco. Zmniejsza to ryzyko niepowodzenia i rozczarowania.

Warto dodać, iż etap ostatni nie zamyka drogi marzenia. Ocena pozytywna może skłaniać do pogłębiania jego zasięgu, zaś ocena negatywna do jego rekonstrukcji i ponownego przemyślenia a następnie realizowania. Model ten opisuje cykl optymalny, gdzie jednostka chce realizować wyobrażenia, dążenia zmysłowe. Równie dobrze ktoś może poprzestać na etapie pierwszym lub drugim. Ewolucja marzenia zależy od

[1] D. Demetrio, *Edukacja dorosłych…,* op. cit., s. 141.

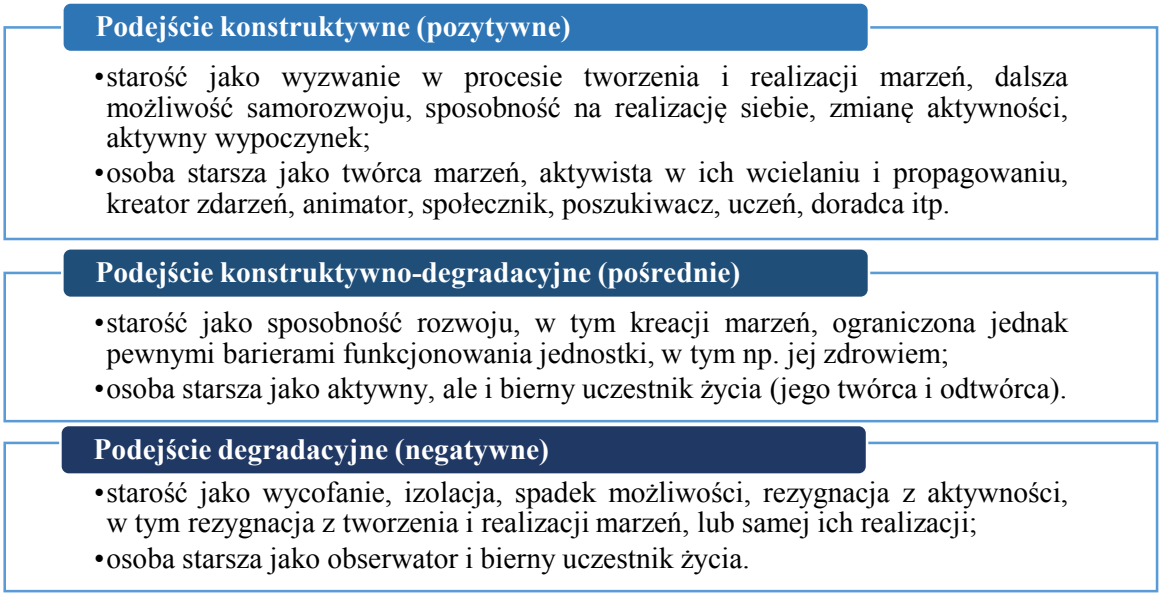
przekonania wewnętrznego oraz chęci do urzeczywistnienia prezentowanego przez podmiot wyobrażenia.

Złożoność tego cyklu uwidoczniła się w marzeniach Pani Janeczki, która inicjując marzenie o byciu nauczycielką języka polskiego przygotowywała konkretne wizje jego realizacji. Poczyniła plany wstępne i odniosła je do swoich możliwości. Z chwilą niedostania się na studia i z wewnętrznego poczucia porażki dokonała ponownej ewaluacji swoich możliwości, by szybko zmodyfikować plany. Zrezygnowała z marzenia o polonistyce, jednakże z czasem postanowiła kompensować ten brak logopedią. Powtórzyła drogę realizacyjną od planowania po organizację, przeszła przez pogłębione planowanie oraz zastanawiała się w jaki sposób może językowo pomóc młodzieży po ukończeniu przez siebie studiów podyplomowych, ukończyła studia i po zatrudnieniu się w charakterze logopedy zrozumiała (poprzez dokonanie oceny końcowej), iż nadal nie jest to jej wymarzone miejsce docelowe. To z kolei popchnęło ją do realizacji innych marzeń, np. o zabawie, z jednoczesną tkwiącą w niej do dziś tęsknotą do wymarzonych studiów. Nabranie dystansu do tego marzenia nie spotkało się z akceptacją porażki. Proces marzeniotwórczy wydawał się zatem u niej zdecydowanie bardziej skomplikowany niż wskazuje to propozycja Demetrio i z pewnością występuje w nim więcej niż jedna próba ewaluacyjna i diagnostyczna predyspozycji realizacyjnych.

Rozmowy z Narratorami pozwoliły na dokonanie podziału przejawianych przez nich podejść do aktualnego etapu życia, oceny przeszłości i teraźniejszości z jednoczesnym elementem planowania bliskiej przyszłości. W aktywności marzeniotwórczej ujawniły się konstruktywne (pozytywne), konstruktywno-degradacyjne (pośrednie) oraz degradacyjne (negatywne) opisy siebie. Badani dostrzegali w sobie duży potencjał, jednak było wiele momentów krytycznych, chwil izolacji i wycofania.

W biegu ich życia miały miejsce liczne momenty przełomowe, jak śmierć osób bliskich, choroby (własne i otoczenia rodzinnego), praca zawodowa, emerytura, małżeństwo i założenie rodziny, porażki i sukcesy edukacyjne, pojawienie się nowych osób, przyjaźnie, adopcje, zakupy różnych sprzętów oraz inne, które zmieniały sposób patrzenia na siebie, swoje marzenia, swoje pragnienia i swoje potrzeby. Narratorzy nie dostrzegali jednak „inności" w swoich doświadczeniach. Owa inność oznaczała nie tyle różnice osobowościowe czy osobowe, co zwyczajność ludzkiej egzystencji naznaczoną

wydarzeniami i przeżyciami zarówno pozytywnymi jak i negatywnymi. Od pozostałych odróżniała ich chęć do życia, tworzenia go według własnego pomysłu, budowania siebie, rozwijania się, spełniania marzeń.


Podejście konstruktywne (pozytywne)
•starość jako wyzwanie w procesie tworzenia i realizacji marzeń, dalsza możliwość samorozwoju, sposobność na realizację siebie, zmianę aktywności, aktywny wypoczynek;
•osoba starsza jako twórca marzeń, aktywista w ich wcielaniu i propagowaniu, kreator zdarzeń, animator, społecznik, poszukiwacz, uczeń, doradca itp.
Podejście konstruktywno-degradacyjne (pośrednie)
•starość jako sposobność rozwoju, w tym kreacji marzeń, ograniczona jednak pewnymi barierami funkcjonowania jednostki, w tym np. jej zdrowiem;
•osoba starsza jako aktywny, ale i bierny uczestnik życia (jego twórca i odtwórca).
Podejście degradacyjne (negatywne)
•starość jako wycofanie, izolacja, spadek możliwości, rezygnacja z aktywności, w tym rezygnacja z tworzenia i realizacji marzeń, lub samej ich realizacji;
•osoba starsza jako obserwator i bierny uczestnik życia.

Schemat 26. Podejścia wobec swojej starości w kontekście realizacji marzeń

Źródło: Opracowanie własne.

Zatem Narratorzy reprezentowali zarówno postawę konstruktywną (w chwilach sukcesów), jak i degradacyjną (w chwilach krytycznych) odnośnie do swoich marzeń z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Nie brakowało momentów wzniosłych i tych przytłaczających. Jak wskazuje Czerniawska marzenia „dynamizują starość”[1].

***

Podstawową rekomendacją na przyszłość jest w mojej ocenie konieczność rozszerzenia badań na osoby z mniej pozytywnym nastawieniem do swojego życia, te przygnębione, izolujące się, tkwiące w traumach, troskach i kryzysach. Zaprezentowany przeze mnie raczej pozytywny obraz marzycieli seniorów miał za zadanie określić zbawienną dla autokreacji rolę marzeń. Osoby objęte narracjami jednoznacznie pozytywnie doceniały siły własne i swojego otoczenia. Jest jednak wiele osób prezentujących odmienne stanowiska. Jednakże charakter tej pracy i jej założenia wymagały dotarcia do osób twórczo nastawionych do sfery marzeń, twórczo nastawionych do siebie. Na bazie ich doświadczeń mogłem zobrazować jaką

[1] O. Czerniawska, *Rola marzeń w życiu ludzi starszych*, „Rocznik Andragogiczny” 2010, s. 111.

potencjalność kreacyjną dla naszego życia mają marzenia i jak ważne jest utrzymanie tej twórczości w jednostce. Narratorzy nie bali się formułować lub utrzymywać, marzeń w teraźniejszości i przyszłości. Nie zamykali się w przeszłości. Patrzyli w przyszłość, realizując postulat Eleonory Roosevelt, mówiący, iż tylko osoby wierzące w piękno swoich marzeń mogą budować swoją przyszłość.

Streszczenie i słowa kluczowe

Streszczenie

Możliwość tworzenia i realizowania marzeń jest przypisana do każdego człowieka bez względu na jego wiek, pochodzenie, wygląd, edukację czy też inne czynniki. W swoich rozważaniach pochyliłem się nad autokreacyjną rolą marzeń w odniesieniu do życia i aktywności osób starszych (w tym ich duchowości). Przedmiotem moich badań były zatem marzenia osób starszych. Celem badań uczyniłem ukazanie perspektywy temporalnej marzeń – formy zmian projektów marzeniowych w procesie całożyciowej autokreacji (przeszłej, aktualnej i przyszłych zamierzeń).

Postawiłem trzy pytania badawcze.

1. W jakim stopniu marzenia przyczyniły się do kreacji siebie seniora?

   Dążyłem do określenia istoty marzeń według seniorów. Opisałem ich kluczowe marzenia w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Wskazałem jakie znaczenie miały te marzenia w wyborach życiowych osób badanych. Odniosłem się do okresów wzrastania badanych – dzieciństwa, wczesnej dorosłości, średniej dorosłości i późnej dorosłości oraz kluczowych sfer w egzystencji ludzkiej – rodziny, edukacji, pracy, zdrowia i fizyczności oraz czasu wolnego, kultury i współżycia społecznego.

2. Jak badani bilansują swoje życie z perspektywy realizacji lub braku realizacji marzeń?

   Pytanie drugie odnosiło się do czynników pobudzających do realizacji marzeń, w tym konkretnych osób. Chciałem też rozpoznać bariery autokreacyjne. Następnie przeszedłem do opisu zadowolenia i satysfakcji z życia w odniesieniu do tworzonych marzeń. Interesował mnie poziom zadowolenia seniorów z własnej aktywności w czasie spełniania marzeń.

3. Jaką postawę przyjmują badani seniorzy wobec własnych marzeń – przeszłych, teraźniejszych i przyszłych?

   Pytanie trzecie dotyczyło refleksji osób starszych nad ich spełnionymi i niezrealizowanymi marzeniami. Wskazałem przedmioty i kierunki ludzkich marzeń w perspektywie czasowej. Zobrazowałem kluczowe marzenia, zmiany marzeń

w toku życia jednostki oraz zdiagnozowałem czy są marzenia z przeszłości, które badane osoby chciałyby zrealizować w przyszłości.

W badaniach nad marzeniami seniorów zastosowałem paradygmat jakościowy. Badania zrealizowałem metodą wielokrotnego studium przypadku. Wybrałem technikę wywiadu swobodnego, indywidualnego. Wywiad swobodny pozwolił na ekspresję siebie osób badanych i wniknięcie w osobistą sferę duchowości. Badania przeprowadzono wśród uczestników klubów seniora oraz słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku. W badaniach wzięło udział siedmiu Narratorów prowadzących ze mną żywy dialog.

W trakcie badań, oraz w czasie ich analizy, przekonałem się jak duże znaczenie mają marzenia w autokreacji jednostki. Dzięki marzeniom Narratorzy nie zamykali się na potencjalne możliwości rozwoju, spełniania się. Byli aktywnymi twórcami swojego życia. Kreowali siebie, a nawet potrafili przekraczać swoje ograniczenia. Prezentowali zatem postawę konstruktywną pokonującą kryzysy i troski. Na ich projekty marzeń miały wpływ indywidualne, społeczne i polityczne doświadczenia (historia życia). Ich struktura osobowości, style życia, warunki ekonomiczne i bytowe, poziom motywacji i chęci, zdobyta wiedza, przekonania oraz inne czynniki wyraźnie wpływały na marzenia – ich tworzenie i realizowanie. Całość osobistego i osobliwego doświadczenia marzeń przez osoby starsze, jako czynnika rozwoju siebie, jest treścią tej pracy.

Słowa kluczowe

Autokreacja, marzenia, aktywność, starość, jakość życia.

Summary and keywords

Summary

The ability to create and realize dreams is assigned to every person regardless of their age, origin, appearance, education or other factors. In my reflections, I leaned over the self-creational role of dreams in relation to the life and activity of older people (including their spirituality). The subject of my research was therefore the dreams of the elderly. I made the main goal of the research: to show the temporal perspective of dreams - forms of changes in dream projects in the process of lifelong self-creation (past, current and future intentions).

I asked three research questions.

1. To what extent did the dreams contribute to the creation of the senior by herself/himself?

   I tried to determine the essence of dreams according to seniors. I described their key dreams in the past, present and future. I indicated what meaning these dreams had in the life choices of the surveyed people I referred to the periods of growth of the respondents - childhood, early adulthood, middle adulthood and late adulthood and the key spheres in human existence - family, education, work, health and physicality and leisure, culture and social coexistence.

2. How do the surveyed people balance their lives from the perspective of realizing or not realizing their dreams?

   The second question referred to the factors stimulating the realization of dreams, including specific people. I also wanted to learn about self-creation barriers. Then I went to the description of general and detailed contentment and satisfaction with life in relation to dreams created. I was interested in the level of satisfaction of seniors with their own activity while fulfilling their dreams.

3. What attitude do the surveyed seniors take towards their own dreams - past, present and future?

   The third question concerned the reflection of older people on dreams which came true and on dreams which were not fulfilled. I have pointed out the objects and directions of human dreams in a time perspective. I depicted key dreams, dream changes in the course of an individual's life. I diagnosed if there are dreams from the past that the surveyed people would like to realize in the future.

I used the qualitative paradigm in researching senior dreams. I carried out the research using the multiple case study method. I chose the technique of a free and individual interview. A free interview allowed the self-expression of the subjects and penetration into the personal sphere of spirituality. The research was conducted among senior clubs participants and students of the third age university. Seven Narrators took part in the research and had a lively dialogue with me.

During the research and analysis, I realized how important dreams are in the self-creation of an individual. Thanks to dreams, Narrators did not limit themselves to the potential for development and fulfillment. They were the active creators of their lives. They created themselves and were even able to exceed their limits. Therefore, they presented a constructive attitude overcoming crises and worries. Their dream projects were influenced by individual, social and political experiences (life story). Their personality structure, lifestyles, economic and living conditions, level of motivation and willingness, acquired knowledge, beliefs and other factors clearly influenced dreams - their creation and realization. The essence of this work is the sum of the personal and peculiar experience of dreams by the elderly, as a factor in self-development.

Keywords

Autocreation, dreams, activity, old age, quality of life.

Spis tabel, wykresów i schematów

Spis tabel

Tabela 1. Periodyzacja życia ludzkiego – ujęcie historyczne 10
Tabela 2. Prognoza ludności 14
Tabela 3. Podgrupy stereotypowe osób starszych z cechami 75
Tabela 4. Obawy względem starości 88
Tabela 5. Nowe funkcje klubów seniora 154
Tabela 6. Męskie typy wirtualnych randkowiczów 159
Tabela 7. Dane demograficzne miast 175
Tabela 8. Zbiory zagadnień w analizie indywidualnych przypadków 177

Spis wykresów

Wykres 1. Czas obowiązków i czas odpoczynku 142
Wykres 2. Odsetki internautów zarejestrowanych na portalach społecznościowych wśród osób w danych kategoriach wieku 157

Spis schematów

Schemat 1. Wybrane koncepcje jakości życia 15
Schemat 2. Nodenfelta koncepcja jakości życia 17
Schemat 3. Funkcje praktyczne marzeń 31
Schemat 4. Cykl marzenia w dorosłym życiu wg D. Demetrio 46
Schemat 5. Komponenty systemu osobowości 51
Schemat 6. Najważniejsze właściwości osoby opisywane trzema kategoriami psychicznymi 53
Schemat 7. Pole znaczeniowe postaw, stylów oraz strategii życiowych 56
Schemat 8. Typologie stylów starzenia 63
Schemat 9. Warunki percepcji starość = wartość 71
Schemat 10. Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie 80
Schemat 11. Postulaty antystereotypowych cech starości E. Vilar 82
Schemat 12. Kategorie potrzeb w starości 86
Schemat 13. Nawyki skutecznego działania 91
Schemat 14. Przebieg procesu autokreacji 100

Schemat 15. Kategoryzacja typów marzycieli 104
Schemat 16. Zmiana perspektywy czasowej - umowna graficzna rozpiętość zainteresowania czasem 107
Schemat 17. Sposoby doświadczania czasu 109
Schemat 18. Postawy człowieka wobec cierpienia 118
Schemat 19. Edukacja gerontologiczna 136
Schemat 20. Formy wolontariatu międzypokoleniowego 144
Schemat 21. Typy aktywności edukacyjnej w UTW 150
Schemat 22. Etapy badań w fenomenologii stosowanej 166
Schemat 23. Fenomeny biograficzne 167
Schemat 24. Charakterystyka osób badanych 179
Schemat 25. Czynniki pobudzające oraz bariery realizacji marzeń 318
Schemat 26. Podejścia wobec swojej starości w kontekście realizacji marzeń 322

Bibliografia

Pozycje zwarte

Ablewicz K., *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice,* S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 283-309.

Ablewicz K., *Miejsce badań fenomenologicznych w poznawaniu sytuacji wychowawczych*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, D. Kubinowski, M. Nowak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2006, s. 184-185.

Australian Human Rights Commission, *Fact or fiction? Stereotypes of older Australians*, Sydney 2013.

Autokreacja, Internetowy Słownik Języka Polskiego, http://sjp.pl/autokreacja.

Babbie E., *Podstawy badań społecznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Banach M., Matejek J., *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych,* [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), IRIS STUDIO, Kraków 2013, s. 75-86.

Batorski D., Białożyt W., Bitner M., Heller K, Konopek A., Tworóg J., *Raport końcowy z badania dotyczącego wpływu rozwoju Internetu szerokopasmowego na społeczeństwo i gospodarkę w Polsce w ramach Projektu systemowego – działania na rzecz rozwoju szerokopasmowego dostępu do Internetu*, Fundacja Warszawski Instytut Studiów Ekonomicznych, Warszawa.

Batorski D., Płoszaj A., *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Warszawa 2012.

Bednarz-Łaczewska P., Łaczewski M., *Podejście biograficzne*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, tom 2, s. 91-107.

Biela A. [Adrian], *Aktywność seniorów - mieszkańców krakowskich domów pomocy społecznej,* [w:] *Współczesne wyzwania – wokół interesariuszy pomocy społecznej*, E. Zdebska, J. Matejek (red.), Wydaw. <<scriptum>>, Kraków 2016, s. 191-215.

Biela A. [Adrian], *Senior wobec kultury - praktyczne wykorzystanie kultury w terapii zajęciowej osób starszych,* [w:] *Natura, człowiek, kultura,* K. Potyrała, A. Kornaś, M. Kłyś (red.), Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2017, s. 115-131.

Biela A. [Adrian], *Szkoła jako miejsce międzypokoleniowego towarzyszenia w drodze na przykładzie szkolnego interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego*, [w:] *Dialog międzypokoleniowy: jubileusz 20-lecia Oświęcimskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś, Oficyna Wydaw. „Impuls", Kraków 2019, s. 151-161.

Biela A. [Adrian], *Terapia zajęciowa jako forma aktywizacji osób starszych – na przykładzie krakowskich domów pomocy społecznej*, Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Jolanty Rybskiej-Klapy (nieopublikowana).

Biela A. [Agnieszka], *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Wydaw. Edgar Mariusz Jachimczuk, Warszawa 2015.

Bieniok H., *Zarządzanie biznesem i samym sobą pół żartem pół serio*, Wydaw. Difin, Warszawa 2015.

Bilikiewicz T., *Psychologia marzenia sennego,* Księgarnia Gdańska A. Krawczyński, Gdańsk 1948.

Blaine B.E., McClure Brenchley K.J., *Understanding the psychology of diversity*, St. John Fisher College, SAGE Publication, California 2013.

Błachnio A., *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie,* Wydaw. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2012.

Błaszczak I., *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych seniorów w Uniwersytetach Trzeciego Wieku*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 95-101.

Błaszczuk K., Rynkowska D., *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin. Studium socjologiczne na przykładzie opinii pracowników socjalnych*, Wydaw. UR, Rzeszów 2016.

Błędowski P., *Zaspokajanie potrzeb opiekuńczych ludzi starych*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 55-62.

Bohdan Z., *Starość jako kontekst życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...,* B. Antoszewska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM. Olsztyn 2015, s. 21-32.

Bohner G., Wanke M., *Postawy i zmiana postaw,* GWP, Gdańsk 2004.

Bojanowska E., *Ludzie starsi w rodzinie i społeczeństwie*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, J. Hrynkiewicz (red.), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2012, s. 19-33.

Bromley D.B., *Psychologia starzenia się*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1969.

Brzezińska M., *Proaktywna starości Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wydaw. Difin, Warszawa 2011.

Brzeziński J., *Elementy metodologii badań psychologicznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980.

Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C., *Przeszłość- teraźniejszość- przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, [w:] *Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*, B. Balogová (red.), Univerzity v Prešove, Prešov 2010, s. 108-114.

Cervone D., Pervin L.A., *Osobowość – teoria i badania,* Wydaw. UJ, Kraków 2011.

Chabior A., *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości,* Z. Szarota (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej", Kraków 2011, s. 79-82.

Chopra D., *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*, Książka i Wiedza, Warszawa 1995.

Cichocka M., *Starość i seks*, [w:] *Seksualność w cyklu życia człowieka*, M. Beisert (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 213-236.

Coelho P., *Alchemik,* Drzewo Babel*,* Warszawa 1995.

Covey S.R., *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o., Poznań 2015.

Czerniawska O., *Czego uczą badania dróg edukacyjnych?,* [w:] *Edukacja jako całożyciowe doświadczenie*, J. Piekarski, L. Romaszewska, A. Glowala (red.), Wydaw. PWSZ w Płocku, Płock 2012, s. 43-49.

Czerniawska O., *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydaw. WSHE, Łódź 2007.
Czerniawska O., *Nowe drogi w andragogice i gerontologii,* Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 2011.
Czerniawska O., *Pamięć serca,* [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć,* M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 107-112.
Czerniawska O., *Style życia ludzi starszych,* [w:] *Style życia w starości*, O. Czerniawska (red.), Wydaw. AHE w Łodzi, Łódź 1998, s. 17-26.
Czerniawska O., *Szkice z andragogiki i gerontologii,* Wydaw. WSH-E, Łódź 2007.
Czerwińska-Rojek A, *Wpływ działań rewitalizacyjnych na rozwój społeczności lokalnej*, [w:] *Rewitalizacja społeczna – od aktywizacji do rozwoju lokalnego*, B. Skrzypczak (red.), Urząd Wydaw. Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2012, s. 165-207.
Demetrio D., *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Oficyna Wydaw. Impuls, Kraków 2000.
Demetrio D., *Edukacja dorosłych,* [w:] *Pedagogika – subdyscypliny wiedzy pedagogicznej. Tom 3,* B. Śliwerski (red.), GWP, Gdańsk 2006, s. 113-236.
Denek K., *Edukacja jutra. Drogowskazy – aksjologia – osobowość,* Oficyna Wydawnicza „Humanitas", Sosnowiec 2015.
Dubas E., *„Ja przez całe życie nie przeczytałem książki..." Nietypowa biografia edukacyjna – uczenie się „poza" książką* [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty,* E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 11-32.
Dubas E., *„Ja mam parę żyć"- uczenie się z własnej biografii (w świetle analizy jednego wywiadu),* [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 197-213.
Dubas E., *„Towarzyszenie w drodze" jako przykład relacji geragogicznej,* [w:] *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć,* M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 297-311.
Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia,* Wydaw. UŁ, Łódź 2000.
Dubas E., *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny? (Propozycja)*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 241-246.
Dubas E., *Rozwój ku dojrzałości (w kontekście autobiograficznych refleksji studentów pedagogiki o specjalności oświata dorosłych),* [w:] *Edukacja Dorosłych. Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, E. Dubas, O. Czerniawska (red.), t. 27, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002, s. 86-100.
Dubas E., *Życie dopełnione starością – rozwojowy czas życia człowieka*, [w:] *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, M. Mularska-Kucharek, E. Czernik (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2016, s. 199–211.
Dyczewski L., *Więzi między pokoleniami w rodzinie*, Wydaw. KUL, Lublin 2008.
Dymara B., *Dziecko w świecie marzeń,* Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
Dymkowski M., *Poznanie siebie. Umotywowane sprawdziany samowiedzy,* Wydaw. IP PAN, Warszawa 1993.
Epoché, Internetowy Słownik PWN, http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/epoche;4008179.html.
Escuder-Mollon P., *Jakość życia*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil (red.), Wydaw. Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2014, s. 14-23.

Fabiś A., *Problemy egzystencjalne osób starszych w konfrontacji z własną śmiertelnością*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, ROPS Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 83-92.
Fabiś A., *Troski egzystencjalne w starości: ujęcie geragogiczne*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2018.
Fabiś A., Wawrzynek J.K., Chabior A., *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydaw. „Impuls", Kraków 2019.
Flanz J., *Wdrażanie dzieci do samokształcenia – aspekty teoretyczne i praktyczne,* Wydaw. Edukacyjne „AKAPIT", Toruń 2008.
Flick U., *Projektowanie badania jakościowego*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
Franken R.E., *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005.
Frankfort-Nachmias Ch., Nachmias D., *Metody badawcze w naukach społecznych,* Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2001.
Frąckiewicz E., *Wpływ Internetu na aktywność seniorów z punktu widzenia strategii budowania społeczeństwa informacyjnego i2010*, Centrum Europejskie Natolin, Warszawa 2009.
Frączek Z., *Edukacja aksjologiczna wobec potrzeb współczesności,* Wydaw. UR, Rzeszów 2002.
Freud Z., *Objaśnienie marzeń sennych,* Wydaw. KR, Warszawa 2007.
Freud Z., *Psychologia życia codziennego. Marzenia senne,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.
Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy,* Książka i Wiedza, Warszawa 1957.
Galarowicz J., *Paradoks egzystencji etycznej*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 2009.
Gałdowa A., *Powszechność i wyjątek – rozwój osobowości człowieka dorosłego,* Wydaw. UJ, Kraków 2000.
Garncarek E., *Filmowy portret starszej kobiety,* [w:] *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), Wyd. MarMar, Wrocław 2005, s. 195-209.
Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001.
Gilmartin R.J., *Droga do pełni życia*. Wydaw. Jedność, Kielce 2000.
Giza A., *Życie jako opowieść. Analiza materiałów autobiograficznych w perspektywie socjologii wiedzy*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1991.
Giza T., *Procesy samokształtowania jako działania transgresyjne człowieka,* [w:] *O przekraczaniu granic własnych ograniczeń – z perspektywy psychotransgresjonizmu,* I. Pufal-Struzik, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2008, s. 49–57.
Goban-Klas T., Sienkiewicz P., *Społeczeństwo informacyjne: Szanse, zagrożenia, wyzwania*, Wydaw. Fundacji Postępu Telekomunikacji, Kraków 1999.
Godzic W., *Czy celebryta może być stary?*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 60-65.
Grabowska-Markowska J., *Godne życie człowieka chorego aż do godnej śmierci,* [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 65-70.
Grabusińska Z., *Domy pomocy społecznej w Polsce*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.

Grotek M., Kiliańska-Przybyło G., *Społeczne aspekty uczenia się języków obcych w później dorosłości – doświadczenia uczestników lektoratów w UTW*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 197-214.

Grudziński A, *Religijny aspekt starości,* [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 97-111.

Grzelak-Kostulska E., Hołowiecka B., Środa-Murawska S., Biegańska J., *Rodzina jako czynnik kształtujący aktywność turystyczną seniorów,* [w:] *Międzypokoleniowe aspekty turystyki,* J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), Wydawnictwo PTTK „Kraj", Warszawa 2014, s. 85-95.

Grzywa A., *Starość, umieranie i śmierć. Jak się z tym pogodzić?,* Wydaw. Czelej Sp. z o.o., Lublin 2016.

Gudkova S., *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia,* D. Jemielniak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, tom 2, s. 111-129.

Halicka M., Kramkowska E., *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym,* [w:] *O sytuacji ludzi starszych*, J. Hrynkiewicz (red.), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2012, s. 33-51.

Halicki J., *Obrazy starości. Rysowanie przeżyciami seniorów,* Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010.

Hall E.T., *Taniec życia*, Wydaw. Muza, Warszawa 1999.

Hammarström G., *Attracting New Categories of Students to Uppsala U3A,* [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2016, s. 24-38.

Hero M., *Die neuen Formen des religiösen Lebens. Eine institutionentheoretische Analyse neuer Religiosität. Reihe: Religion in der Gesellschaft*, Ergon, Würzburg 2010.

Hill R.D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, MT Biznes Ltd., Warszawa 2010.

Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1982.

Hrapková N., *Older Students in Uniwersities. Learning Needs, Motivation, Barriers and Requirements,* [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2016.

Husserl E., *Idea fenomenologii,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2008.

Izdebska J., *Relacje między pokoleniami w rodzinie – ich charakter i przemiany w dobie globalizacji i ponowoczesności*, [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010, s. 146-148.

Jahodová I., Hamplová L., Němcová J., *Péče o nemocné S Alzheimerovou chorobou a jejich pečovatele v České Republice,* [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 213-229.

Jakubowska H., *Społeczne wytwarzanie starości: definicje, granice, konteksty*, [w:] *Patrząc na starość*, H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowska (red.), Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 15-29.

Jaroń J., *Filozoficzna koncepcja człowieka współczesnego według E. Fromma i K. Lorenza,* [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, T. Wujek (red.), Wydaw. Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa – Radom 1996, s. 47–54.

Jaroszyński J., *Sen i marzenia senne,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1957.

Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K. (red.), *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2010.

Jedynak S., *Marzenia i polityka,* Wydaw. UMCS, Lublin 2014.

Jedynak S., *Z zagadnień osobowości*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1977.

Jundziłł E., Pawłowska R., *Pedagog wobec osoby chorego,* Wydaw. Harmonia, Gdański 2010.

Jundziłł I., *Samowychowanie*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, W. Pomykała (red.), Fundacja „Innowacja", Warszawa 1993, s. 716-717.

Jung C.G., *Marzenia senne dzieci,* Wydaw. KR, Warszawa 2003.

Kałużna-Wielobób A., *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010.

Kamiński A. (red.), *Zespoły amatorskie jako zespoły samokształcenia*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1973.

Kania S., *Międzypokoleniowy transfer wartości i jego znaczenie we właściwym funkcjonowaniu społecznym młodzieży,* [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 100-109.

Karaś S., *Sztuka samokształcenia*, Wydaw. WSP TWP, Warszawa 1994.

Kawczyńska-Butrym Z., *Wyzwania rodziny: zdrowie, choroba, niepełnosprawność, starość*, Wydaw. Makmed, Lublin 2008.

Kędziora S., *Duchowość i religijność osób starszych*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się,* A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Wydaw. UŁ, Bielsko-Biała 2011*,* s. 147-156.

Kielar-Turska M., Świątek A., *Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Wydaw. UŁ, Bielsko-Biała 2011, s. 138-146.

Kijak R.J., *Przemoc wobec ludzi starszych*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem*, R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 77-83.

Kijak R.J., *Seksualność osób starszych – problemy intymności ludzi w późnej dorosłości w Polsce,* [w:] *Porozmawiajmy o starości...,* B. Antoszewska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM. Olsztyn 2015, s. 22-25.

Kijak R.J., *Społeczne doświadczenie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość. Między diagnozą a działaniem,* R.J. Kijak, Z. Szarota, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 87-101.

Kirenko J., Sarzyńska E., *Bezrobocie, niepełnosprawność, potrzeby,* Wydaw. UMCK, Lublin 2010.

Klaman M. (red.), *Rady Seniorów w działaniu!,* Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę", Warszawa 2016.

Klapper M., *Technologie cyfrowe z życiu współczesnych seniorów – kilka refleksji na temat uwarunkowań i potrzeb*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 89-96.

Klimczak A., *Tradycja, smak i wdzięk*, Firma SAS Wanda Tarnawska, Rzeszów 2015.

Kliś M., *Motywacja,* [w:] *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), Wydaw. Naukowe AP, Kraków 1998, s. 251.

Klonowicz S., *Oblicza starości,* Wydaw. Wiedza Powszechna, Warszawa 1979.

Knowles M.S., Holton III E.F., Swanson R.A., *Edukacja dorosłych – podręcznik akademicki*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2009.

Kocemba J., *Biologiczne wyznaczniki starości,* [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. Text, Kraków 2000, s. 107-121.

Kołodziej W., *Zaburzenia psychiczne i ryzyko samobójstwa u osób w starszym wieku*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 87-97.

Komeński J.A., *Pampaedia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydaw PAN, Wrocław 1973.

Konarski W., *Rekapitulacja własna – wybrane wątki,* [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 137-144.

Konieczna-Woźniak B., *Znaki czasu starości*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej", Bielsko-Biała 2011, s. 173-184.

Kostera M., Krzyworzeka P., *Etnografia*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia,* D. Jemielniak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, tom 1, s. 167-188.

Kościńska E., *Zachowania ryzykowne seniorów- uwarunkowania, profilaktyka*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.

Kowalik S., *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia,* R. Derbis (red.), Wydaw. WSP w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 11-31.

Kowalik W., *„Dojrzałość w sieci" – małopolscy seniorzy wobec Internetu,* [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 73-80.

Kowgier A., *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.

Kozielecki J., *Człowiek wielowymiarowy,* Wydaw. „Żak", Warszawa 1996.

Kozub-Jentys L., Biela A., *Radość międzypokoleniowego dialogu – raport z niezwykłych, przyjacielskich spotkań między Kołem Naukowym a Uniwersytetem Trzeciego Wieku*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się perspektywie*, Z. Szarota, A. Biela (red.), Wydaw. Naukowe UP w Krakowie, Kraków 2015, s. 24-33.

Krawczyk-Bocian A., *Biograficzne doświadczenie (nie)pełnosprawności w świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*, Wydaw. UKW, Bydgoszcz 2016.

Królikowski W. (red.), *Droga duchowego uporządkowania i miłości. Podstawowe pojęcia w duchowości ignacjańskiej,* Wydaw. WAM, Kraków 2017.

Krzemińska W., *Starość rośnie wraz z nami,* PAX, Warszawa 1980.

Krzyszkowski, *Organizacja pomocy społecznej a nowe koncepcje zarządzania,* [w:] *Współczesne tendencje w pomocy społecznej i pracy socjalnej*, M. Grewiński, J. Krzyszkowski (red.), MCPS, Warszawa 2011, s. 23-31.

Krzyżowski J., *Psychogeriatria,* Wydaw. Medyk, Warszawa 2004.

Księga Mądrości Syracha czyli Eklezjastyk, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Wydaw. Pallottinum, Poznań-Warszawa 1990, s. 777-844.

Kulisz E., *Obraz seniora w mediach*, [w:] *O sposobach mówienia o starości – debata, analiza, przykłady*, B. Szatur-Jaworska (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 66-75.

Kwiatkowska A., Sztuka J., *Czas z perspektywy kulturowej: nie zawsze punktualność jest cnotą króla,* [w:] *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, G. Sędek, S. Bedyńska (red.), Wdaw. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 82-90.

Lalak D., *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej,* Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2010.

Laplanche J., Pontalis J.B., *Słownik psychoanalizy,* WSiP, Warszawa 1996, s. 132.

Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości,* Wydaw. UWM w Olsztynie, Olsztyn 2010.

Litwiniszyn A., *Trzeci wiek,* [w:] *Starość i młodość*, R. Borkowski (red.), Uczelniane Wydaw. Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków 2007, s. 17-30.

Łaszyn J., Wnęk-Gozdek J., *Osoby 60+ jako wirtualni randkowicze (na przykładzie użytkowników portali Swatka i Polish Hearts),* [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 81-88.

Łukaszewski W., *Międzypokoleniowy dialog czy zderzenie pokoleń?,* [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 35-38.

Maćkowicz J., *Osoby starsze jako ofiary przemocy domowej. Ujęcie wiktymologiczne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2017.

Maj J., *Rozwijanie potencjału twórczego osób starszych poprzez sztukę,* [w:] *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, M. Lisak (red.), Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie, Warszawa 2014, s. 107-123.

Malec M., *Czy osoby starsze potrzebują nauczyciela? W poszukiwaniu geragoga,* [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2008, s. 129-136.

Maliszewski N., *Dynamiczna teoria postaw. O relacji postaw jawnych i utajonych,* Wydaw. UW, Warszawa 2011.

Marody M., *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy. Analiza metodologiczna zasad doboru wskaźników w badaniach nad postawami,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1976.

Maruszewski T., *Psychologia poznania,* GWP, Gdańsk 2002.

Marzenie, Encyklopedia Popularna PWN, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 491.

Marzenie, Słownik Języka Polskiego PWN, http://sjp.pwn.pl/sjp/marzenie; 2481549.html.

Maslow A., *Motywacja i osobowość,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2006.

Maslow A.H., *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004.

Mazurek E., *Edukacyjny wymiar cierpienia w biografii*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty,* E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 183-190.

McCrae R.R., Costa P.T., *Osobowość dorosłego człowieka,* Wydaw. WAM, Kraków 2005.

Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Michl W., *Pedagogika przeżyć,* Wydaw. WAM, Kraków 2011.

Miszczak E., *Czy w Polsce występuje gerontofobia?,* [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 156-167.

Miśkowiec E., *Postrzeganie osób starszych przez młodzież*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 17-38.

Mose J.R., *Opieka nad chorym w domu. Jak pomóc w potrzebie i na starość*, Oficyna Wydawnicza „Aba", Warszawa 2007.

Mularska-Kucharek M., Czernik E., *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości,* Wydaw. UŁ, Łódź 2016.

Muller E.T., Dyer M.G., *Daydreaming in humans and computers*, przedruk *Proceeding f the Ninth International Join Conference on Artificial Intelligence*, Los Angeles 1985.

Nawrot A., *Jesień życia to czas na żniwa. Diagnoza partycypacyjna potrzeb osób starszych i prezentacja modelowych rozwiązań*, Proethica, Ruda Śląska 2013.

Nawyk, Internetowy Słownik Języka Polskiego, http://sjp.pwn.pl/slowniki/nawyk.html.

Nowak S., *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych*, [w:] *Teorie postaw*, S. Nowak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1973, s. 17-88.

Nowak Z.M., Olewicz T., *Rozumienie (interpretacja) a porozumienie w dialogu międzypokoleniowym*, [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 41-52.

Nowak-Dziemianowicz M., *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012.

Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1993.

Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich,* Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań 2000.

Okiński W., *Procesy samokształceniowe. Próba ustalenia pojęcia samokształcenia ze stanowiska socjologii*, Fundusz Naukowy Uniwersytetu Poznańskiego, Poznań 1935.

Olearczyk T., *Pedagogika ciszy,* Wydaw. WAM, Kraków 2010.

Oleś P.K., *Psychologia przełomu połowy życia*, TN KUL, Lublin 2000.

Olewicz T., *O pracy wewnętrznej seniora*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, M. Kapica, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2016, s. 79-90.

Oliwińska I.A., *Starość i style życia*, [w:] *Polskie style życia. Między miastem a wsią. V Kongres Obywatelski,* B. Łaciak (red.), Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk 2010, s. 45-50.

Orlik P., *Fenomenologia świadomości aksjologicznej (Max Scheler – Dietrich von Hildebrand),* Wydaw. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 1995.

Ornacka K., Żuraw K., *Przestrzeń publiczna dla seniorów? Próba ewaluacji w odniesieniu do doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red. nauk.), IRIS Studio, Kraków 2013, s. 167-181.

Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej,* Wydaw. WSP, Olsztyn 1999.

Orzechowska G., *Poczucie bezpieczeństwa seniorów we współczesnej rodzinie,* [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.

Palka S., *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, GWP, Gdańsk 2006.

Pawlak J., *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydaw. WAM, Kraków 2009.

Pawlina A., *Stereotypowe wizerunki starości w wybranych przekazach kulturowych,* [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, M. Malec (red.), Oficyna Wydawnicza ATUT - Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, Wrocław 2011, s. 139-156.

Piasecka M., *O uniwersalizmie (nie)dokończenia*, Wydaw. im. Stanisława Podobińskiego Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, Częstochowa 2018.

Pietrasiński Z., *Rozwój człowieka dorosłego,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1990.

Pietrasiński Z., *Rozwój z perspektywy jego podmiotu*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, M. Tyszkowa (red.), Warszawa, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1988, s. 80-118.

Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Almamer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2008.

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe,* Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2001.

Popielec D.U., *Nowe media jako innowacyjna forma dyskursu publicznego,* [w:] *Dialog obywatelski – formy, mechanizmy, bariery i perspektywy rozwoju*, M.W. Sienkiewicz, M. Sidor (red.), Wydaw. Fundacji Centrum Rozwoju Lokalnego, Lublin 2014, s. 97-102.

Racław M., Rosochacka-Gmitrzak M., *The state, family and convoys – the triad of (non-obvious) potentials in the functioning of frail older adults and their carers,* [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 33-60.

Reykowski J., *Procesy emocjonalne. Motywacja, osobowość,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1992.

Riesman D., *Samotny tłum*, Wydaw. Vis-à-vis/Etiuda, Kraków 2011.

Rogala S., *Niektóre problemy starczego osamotnienia,* [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 11-18.

ROPS w Toruniu, *Aktywizacja społecznokulturalna osób starszych w województwie kujawsko-pomorskim – na przykładzie działalności klubów seniora*, Toruń 2013, s. 6.

Rousseau J.J., *Marzenia samotnego wędrowca*, Ossolineum, Wrocław 1983.

Rożdżeński J., *Filozofia poznania. Zarys problematyki,* Wydaw. Naukowe UP JPII, Kraków 2010.

Rożdżeński J., *Spostrzeganie i niespostrzeganie*, Wydaw. Naukowe PAT, Kraków 1999.

Rónay G., *Ucieczka w marzenia,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1973.

Rubacha K., *Metodologia badań nad edukacją*, Wydaw. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

Ryk A., *W poszukiwaniu podstaw pedagogiki humanistycznej. Od fenomenologii Edmunda Husserla do pedagogiki fenomenologicznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2011.

Schalock R. L.,Verdugo Alonso M. A., *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*, American Association on Mental Retardation, Washington 2002.

Schimanek T., *Partycypacja obywatelska w społeczności lokalnej*, FISE, Warszawa 2015.

Schimanek T., *Społeczność lokalna i jej potrzeby*, [w:] *Nowy standard działania w zakresie współpracy międzyinstytucjonalnej przy wykorzystaniu narzędzi ekonomii społecznej. Materiały szkoleniowe*, K. Cibor (red.), FISE, Warszawa 2014, s. 9-32.

Schütz A., *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt. Eine Einleitung in die verstehende Soziologie*, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt am Main 1974.

Semków J., *Indywidualny wymiar przeżywania późnej dorosłości przez człowieka uwikłanego w kontekst nieprzewidywalnego jutra,* [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.)*,* Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź 2008, s. 125-139.

Semków J., *Poczucie bezpieczeństwa ludzi starych jako warunek konieczny ich dobrej kondycji psychofizycznej,* [w:] *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*, M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), Wydaw. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.

Silverman D., *Interpretacja danych jakościowych. Metody analizy rozmowy, tekstu i interakcji,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Singer J.L., *Marzenia dzienne,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1980.

Skibińska E., *Mikroświaty kobiet: relacje autobiograficzne*, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Warszawa 2006.

Skoczek A., Mierzwa B., *Alternatywa dla samotności i bezczynności – Pijarski Klub Seniora w Krakowie,* [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 189-208.

Smolińska-Theiss B., Theiss W., *Badania jakościowe – przewodnik po labiryncie*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice,* S. Palka (red.), GWP, Gdańsk 2010, s. 79-102.

Stanowska M., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w edukacji osób starszych,* [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2016, s. 55-74.

Stasik A., Gendźwiłł A., *Projektowanie badania jakościowego*, [w:] *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, D. Jemielniak (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2012, tom 1, s. 3-22.

Stelcer B., *Rozwój osobowości i elementy opieki duchowej u kresu życia*, [w:] *Porozmawiajmy o starości...,* B. Antoszewska, U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało (red.), Wydaw. UWM. Olsztyn 2015, s. 269-272.

Steuden S., *Mądrość jako efekt integracji doświadczeń życiowych,* [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2016, s. 24-38.

Steuden S., *Starzenie się z godnością*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 467-487.

Straś-Romanowska M., *Doświadczenia graniczne w rozwoju człowieka: wyzwania dla poradnictwa*, [w:] *Poradoznawstwo – kontynuacja dyskursu*, A. Kargulowa (red.), Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 65–84.

Strączek M., *Kreatywność. Jak rozwijać twórcze myślenie?,* Wydaw. EdisonTeam.pl, Warszawa 2011.

Strelau J., *Temperament, osobowość, działania,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1985.

Stróżewski W., *Logos, wartość, miłość,* Wydaw. Znak, Kraków 2013.

Stróżewski W., *W kręgu wartości*, Wydaw. „Znak", Kraków 1992.

Studenski R., *Psychologia roztargnienia*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.

Such J., Szcześniak M., *Filozofia nauki*, Wydaw. Naukowe UAM, Poznań 2010.

Swoiński A.J., *Szkice do teorii wychowania kreatywnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.

Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki,* Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 2004.
Szarota Z., *Rzecz o udanej starości – wokół wartości służących pomyślanemu starzeniu się*, [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 15-22.
Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia,* Wydaw. Naukowe UP, Kraków 2010.
Szarota Z., *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się* [w:] *Wartości w teorii i praktyce edukacyjnej*, I. Adamek, Z. Szarota, E. Żmijewska (red.), Wydaw. UP w Krakowie, Kraków 2013, s. 33-49.
Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych,* Wydaw. Naukowe AP w Krakowie, Kraków 1998.
Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej,* Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2000.
Szatur-Jaworska B., *Zasady polityk publicznych w starzejących się społeczeństwach*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012, s. 9-16.
Szmigielska B. (red.), *Senior zalogowany*, Wydaw. UJ, Kraków 2014.
Szmigielska B., *Marzenia senne dzieci,* Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002.
Szukalski P., *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity,* [w:] *Zagrożone człowieczeństwo. Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności,* E. Kantowicz, G. Orzechowska (red.), tom III, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012, s. 245-260.
Szuman S., *Natura osobowości i charakter człowieka,* Wydaw. WAM, Kraków 1995.
Szuman S., *Osobowość i charakter,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2014.
Szymanek V., *Cel 1. Podniesienie poziomu motywacji, świadomości, wiedzy oraz umiejętności w zakresie wykorzystania technologii informacyjnych i komunikacyjnych*, [w:] *Społeczeństwo informacyjne w liczbach 2014*, V. Szymanek, M. Pieniek (red.), Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji, Warszawa 2014, s. 25-39.
Szymanek Z., *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydaw. Uniwersytet Łódzkiego, Łódź 2010, s. 163-173.
Szyszka M., Walotek-Ściańska K., *Osoby starsze w środkach masowego przekazu*, [w:] *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie*, K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red.), Oficyna Wydawnicza WSH, Sosnowiec-Praha 2013, s. 87-97.
Śledzińska J., Włodarczyk B. (red.), *Międzypokoleniowe aspekty turystyki,* Wydawnictwo PTTK „Kraj", Warszawa 2014.
Śliwa A., Śliwa S., *Postawy nieletnich wobec osób starzejących się*, [w:] *Pamiętaj o swojej starości*, S. Rogala (red.), Wydaw. WSZiA w Opolu, Opole 2011, s. 43-53.
Śliwerski B., *Teoretyczne i empiryczne podstawy samowychowania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2010.
Świeca M., *Rola teatru w autokreacji młodzieży*, Wydaw. UHT Jana Kochanowskiego, Kielce 2009.
Tabor U., *Cierpienie i strata w narracjach autobiograficznych*, [w:] *Biografie edukacyjne. Wybrane konteksty,* E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2014, s. 191-204.

Tamisari M., *A New Lease of Life in the U3A in the UK*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2016, s. 121-132.

Tarkowska E., *CZAS w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*, IFiS PAN, Warszawa 1992.

Thomas W.J., Znaniecki F., *Polish Peasant in Europe and America*, t. 1, Boston 1918-1920.

Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., *Przyszłościowa perspektywa czasowa starości*, Wydaw. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012.

Tischner J., *Filozofia dramatu*, Wydaw. „Znak", Kraków 2012.

Tobiasz-Adamczyk B., *Jakość życia w starości – definicja, pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydaw. TEXT, Kraków 2000, s. 69-78.

Tomczyk Ł., Szyszka M., *Universities of the Third Age in Poland - characteristics of the institutional education*, [w:] *Nowe trendy w edukacji seniorów*, M. Kryston, M. Serak, Ł. Tomczyk (red.), Czesko-Polsko-Słowackie Studia z Zakresu Andragogiki i Gerontologii Społecznej, Branska Bystrica-Praha-Kraków 2014, s. 39-52.

Trafiałek E., *Rodzina jako obszar aktywności i źródło wsparcia w aktywnym starzeniu się,* [w:] *Aktywne starzenie się – Przeciwdziałanie barierom*, P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), Wyd. UŁ, Łódź 2014, s. 152-163.

Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Turos L., *Andragogika autokreacji*, Lucjan Turos and Piotr Turos, Warszawa 2007.

Ujek K., *Starość niejedno ma imię. Socjologiczna refleksja nad gerontologią społeczną – w kierunku nowej jakości integracji społecznej i lepszego społeczeństwa (na przykładzie Zielonogórskich Studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku),* [w:] *Socjologia jako społeczna terapia*, A. Wachowiak (red.), Oficyna Wydaw. UZ, Zielona Góra 2008, s. 31-40.

Urbaniak Zając D., *Biograficzna perspektywa badawcza*, [w:] *Uczenie się z (własnej) biografii*, E. Dubas, W. Świtalski (red.), Wydaw. UŁ, Łódź 2011, s. 11-27.

Vansač P., *Sociálne východiská seniorov v sučasnej dobe,* [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka, P. Dancák, A. Wąsiński, J. Daszykowska (red.), Wydaw. KUL, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 239-252.

Vilar E., *Starość jest piękna. Manifest przeciwko kultowi młodości*, ADiT, Warszawa 2008.

Walęciuk-Dejneki B. (red.), *Oblicza kobiecej starości – literatura i historia*, Wydaw. Aureus, Kraków 2016.

Wawrzyniak J., *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych,* Wydaw. WSH w Łodzi, Łódź 2009.

Wawrzyniak J.K., *Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne*, CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2017.

Webster R., *Twórcza wizualizacja dla początkujących,* Illuminatio, Białystok 2013.

Weissbrot-Koziarska A., *Poradnictwo dla seniorów – zaniedbany obszar działań pomocowych,* [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 69-82.

Węc K., *Granice i transgresje współczesnego wychowania. Psychoanaliza wobec kryzysu podmiotu*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2015.

Węc K., *Psychoanaliza w dyskursie edukacyjnym. Radykalność humanistyczna teorii i praktyki pedagogicznej. Konteksty nie tylko Lacanowskie*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2012.

Węc K., *Ryzyko jako warunek rozwoju wobec kryzysu tożsamości. Psychoanalityczna dialektyzacja podmiotu,* [w:] *Ryzyko jako warunek rozwoju. Transformatywne aspekty edukacji*, K. Węc, A. Wierciński (red.), Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2016, s. 60-87.

Winnicka B., *Szacowanie czasu przez osoby w wieku senioralnym*, [w:] *Starość. Jak ją widzi psychologia*, M. Kielar-Turska (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2016, s. 380-383.

Wiśniewska-Roszkowska K., *Starość jako zadanie,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989.

Włodarczyk E., *Czas jako wymiar i obszar ludzkich działań (perspektywa pedagogiczna)* (w:) *Pedagogika społeczna wobec zagrożeń człowieka i idei sprawiedliwości społecznej,* W. Danilewicz, W. Theiss (red.), Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2014, s. 388-401.

Wnuk-Olenicz M., *Aktywność edukacyjna uczestników UTW jako kompensacja i/lub kontynuacja rozwoju na przykładzie wybranych biografii edukacyjnych*, [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 111-121.

Wrocińska-Sławska L., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w całożyciowej edukacji*, [w:] *Ku dobrej starości. Senior jako wyzwanie dla pracy socjalnej,* J. Twardowska-Rajewska, D. Kaźmierczak (red.), Wydaw. PWSZ, Konin 2014, s. 58-60.

Wyżga O., *Potrzeby seniorów w zakresie edukacji zdrowotnej*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), IRIS STUDIO, Kraków 2013, s. 31-38.

Yin R.K., *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*, Wydaw. UJ, Kraków 2015.

Yuanbe L., *Understanding the Third Age Students in the New Generation*, [w:] *Starość. Między tradycją a współczesnością*, M.D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2016.

Zalewska S.L., *Syndrom pustego gniazda,* Wydaw. UKSW, Warszawa 2012.

Zawada A., *Starość w ponowoczesności. Relacje międzypokoleniowe,* [w:] *(Nie) czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2012, s. 23-34.

Zdebska E., *Aktywność i aktywizacja seniorów w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Wybrane zagadnienia,* [w:] *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, M. Chrost, A. Grudziński (red.), Wydaw. WAM, Kraków 2015, s. 175-188.

Ziemska M., *Rodzina a osobowość,* Wiedza Powszechna, Warszawa 1975.

Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych,* Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. Janusza Sztumskiego, https://www.sbc.org.pl/dlibra/showcontent?id=7028, Katowice 2007.

Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V., *Psychologia osobowości. Psychologia – kluczowe koncepcje,* Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Zrałek M. (red.), *Przestrzenie starości*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas", Sosnowiec 2012.

Zych A.A., *Człowiek wobec starości,* Wydaw. Interart, Warszawa 1995.

Zych A.A., *Od niespiesznej a niechybnej śmierci... moralne aspekty prawa do umierania,* [w:] *Rozumienie w starości*, K. Łangowska-Marcinowska, Z. Markiewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2014, s. 19-28.
Zych A.A., *Słownik gerontologii społecznej,* Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2001.
Zych A.A., *W poszukiwaniu nowej perspektywy rozwoju – moderacja czy retardacja „trzeciego poziomu dojrzałości"?*, [w:] *Samowychowanie do dojrzałej dorosłości,* Z.M. Nowak, T. Olewicz (red.), Wydaw. WSZiA, Opole 2015, s. 81-86.
Żywczok A., *Wychowanie do radości życia*, Wydaw. Akademickie „Żak", Warszawa 2004.

Czasopisma

Baniak J., *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo Interentowe" 2013, nr 2(2), s. 13-37.
Bańka A., *Typy tożsamości wczesnej dorosłości z perspektywy orientacji czasowej preferowanych stylów życia*, „Czas w życiu człowieka" 2010, nr 1, s. 101-117.
Baranowska M., *Marzenie o szczęściu, czyli idea prawa natury w filozofii Jana Jakuba Rousseau,* „Czasopismo prawno-historyczne" 2013, t. LXV, zeszyt 2, s. 55-72.
Bartosz B., Żurko M., *Badanie narracyjne w podejściu interpretatywnym – wskazówka metodologiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja" 2014, nr 68(4), s. 19-38.
Batorski D., Filiciak M., Zając J.M., *Znaczenie internetu w promocji i dystrybucji treści kultury,* „Studia BAS" 2016, nr 2, s. 179-203.
Bauman Z., *Ponowoczesne wzory osobowe,* „Studia Socjologiczne" 1993, nr 2, s. 435-458.
Biejat M., Wójcikowska K., *O roli tradycji we współczesnej działalności kół gospodyń wiejskich*, „Wieś i Rolnictwo" 2015, nr 1.2, s. 97-109.
Biela A., *Kościół katolicki wobec starości – działalność przyparafialna osób starszych jako przejaw nieformalnej animacji,* „Pedagogika Katolicka" 2015, nr 17, s. 163-172.
Biela A., *Marzenia jako wyznacznik subiektywnego poczucia jakości życia osób starszych,* „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2017, nr 2(14), s. 106-117.
Biela A., *Wyczynowa i amatorska aktywność sportowa seniorów jako przejaw nowego stylu życia na emeryturze*, „Edukacja Etyczna" 2016, nr 12, s. 39-50.
Błachnio A., *Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 103-118.
Błaszczak W., *Huśtawka emocjonalna: konsekwencje afektywne wzbudzania emocji o kontrastowych znakach*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 262-276.
Bojanowicz A., *Cierpienie jako niechciany aspekt życia człowieka i edukacyjna rola tanatogogiki*, „Forum Oświatowe" 2010, nr 2(43), s. 99-110.
Borowska A., *Rozwój zrównoważony a rozwój duchowy człowieka*, „Economy and Manegement" 2012, nr 2, s. 20-27.
Bugajska B., *Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona,* „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 19-36.
Bugajska B., *Uczelnia z misją – 35 lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 62-75.
Chabior A., *Kluby Seniora miejscem uczestnictwa kulturalnego i animacji społeczno-kulturalnej*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2011, t. II, s. 73-84.

Chasteen A.L., Cary L.A., *Age Stereotypes and Age Stigma Connections to Research on Subjective Aging*, „Annual review of gerontology & geriatrics" 2015, vol. 35(1), p. 99-120.

Cogan J., *The Phenomenological Reduction,* Internet Encyclopedia of Philosophy, http://www.iep.utm.edu/phen-red.

Czerniawska O*., Rola marzeń w życiu ludzi starszych*, „Rocznik Andragogiczny" 2010, s. 107-113.

Czubocha E., Rejman K., *Starsze osoby we współczesnym społeczeństwie w kontekście funkcjonowania rodziny wielopokoleniowej*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej" 2012, zeszyt 19, nr 3, s. 9-22.

Dąbska O., Humeniuk E., Pawlikowska-Łagód K., Firlej E, Janiszewska M., *Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów – popularyzacja strategii aktywności fizycznej*, „Journal of Education, Health and Sport" 2016, Vol. 6, No 5, p. 276-290.

Dorociak M., *Poradnicze praktyki w wirtualnej przestrzeni*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 145-159.

Dubas E., *„Accompanying on the way" as a relationship in Alzheimer's disease*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 33-47.

Dubas E., *Czas, biografia i badania biograficzne – różnorodność kontekstów w andragogicznej perspektywie,* „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 13-27.

Dubas E., *Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1, s. 9-21.

Dubas E., *Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, nr 20, s. 135-152.

Fabiś A., *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjalnych*, „Edukacja Dorosłych" 2013, nr 2/2013, s. 39-46.

Fabiś A., Fabiś A., *Śmierć jako wyzwanie dla opiekunów i osób wspierających ludzi starszych*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2011, t. III, s. 165-185.

Fabiś A., *Family – joys and worries in the existential reflections of people in their late adulthood. A qualitative research report*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 49-60.

Fabiś A., *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 11-17.

Glausiusz J., *Devoted to Distraction*, „Psychology Today" 2009, s. 84-91.

Golding B., McDonald J., Malec-Rawiński M., *Uczenie się starszych mężczyzn we współczesnych badaniach andragogicznych: wybrane konteksty, implikacje i przypadki*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 59-72.

Góralska R., *Praca emocjonalna dorosłych, pomiędzy skutecznością a wypaleniem zawodowym pracownika*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1(72), s. 91-102.

Grabowska M., *Stereotypy płci i starości a zachowania seksualne osób w okresie późnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2009, t. 14, s. 45-56.

Greczner T., *Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+*, „Biblioteka Nestora" 2009, t. II, s. 49-51.

Gryczka M., *Rola Internetu w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego*, „Management and Business Administration. Central Europe" 2012, nr 2,s. 107-122.

Grzegorczyk J., Kwolek A., Bazarnik K., Szeliga E., Wolan A., *Jakość życia osób mieszkających w domach pomocy społecznej i słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku,* „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego" 2007, nr 3, s. 225-233.

Hebda J., Biela A., *Znaczenie stereotypów i teorii starzenia się w postrzeganiu społecznym osób starszych,* „Edukacja Etyczna" 2015, nr 9, s. 49-62.

Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E., *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*, „Przegląd Psychologiczny" 2004, t. 47, nr 1, s. 15-31.

Imbir K., Jarymowicz M., *Dyfuzyjny wymiar emocji (automatycznych vs refleksyjnych) na formułowanie sądów*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 251-261.

Jakimiuk B., *Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa*, „Labor et Educatio" 2016, nr 4, s. 301-322.

Jakubaszek W., *Uniwersytet trzeciego wieku w edukacji całożyciowej*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 83-98.

Jarosz K., *Miejsce międzypokoleniowego uczenia się w procesie hominizacji*, „Rocznik Andragogiczny" 2015, s. 163-180.

Jasielska D., Jarymowicz M., *Emocje pozytywne o genezie refleksyjnej i ich subiektywne znaczenie a poczucie szczęścia*, „Psychologia Społeczna" 2013, t. 8, nr 3(26), s. 290-301.

Jelonek D., *Problem przeładowania informacyjnego w społeczeństwie informacyjnym*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego" 2011, t. I, nr 650, s. 45-52.

Jurgiel-Aleksander A., *Bycie rodzicem jako uczące doświadczenie. Perspektywa andragogiczna,* „Rocznik Andragogiczny" 2017, nr 24, s. 75-86.

Kałużna-Wielobób A., *Funkcje marzeń według uczennic liceum, studentek i kobiet w wieku średnim,* „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych" 2011, t. LXIV, s. 159-174.

Kałużna-Wielobób A., *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych,* „Teraźniejszość – Człowiek - Edukacja" 2013, nr 1(61), s. 109-136.

Kang S.K., Chasteen A.L., Cadieux J., Cary L.A., Syeda M., *Comparing Young and Older Adults' Perceptions of Conflicting Stereotypes and Multiply-Categorizable Individuals,* „Psychology and Aging" 2014, Vol. 29, No. 3, p. 469-481.

Kargul J., *Powojenny ogląd samokształcenia w Polsce*, „Rocznik Andragogiczny" 2014, nr 21, s. 351-363.

Kaźmierczak M., Plopa M., Retowski S., *Skala Wrażliwości Empatycznej*, „Przegląd Psychologiczny" 2007, t. 50, nr 1, s. 9-24.

Kempińska U., *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika Społeczna" 2015, nr 4(58), s. 81-96.

Klimczuk A., *Kierunki rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, „e-Mentor" 2013, nr 4 (51), s. 72-77.

Kluzowicz J., *Codzienność jako materia działalności animatora kultury*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2016, nr 17, s. 213-228.

Konieczna E*., Senior w kulturze – kultura dla seniora. O kulturowym wzbogacaniu człowieka starszego*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2016, nr 17, s. 199-212.

Konieczna-Woźniak B., *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, nr 20, s. 185-200.

Konieczna-Woźniak B., *Znaki czasu starości*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2011, t. IV, s. 173-184.

Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Rocznik Socjologii Rodziny" 2000, nr XII, s. 147-159.

Kowalewski T., *Warunki organizacji czasu w edukacji dorosłych*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1(72), s. 103-116.

Kozioł K., *Godność osoby ludzkiej jako uniwersalnej wartości w orzecznictwie trybunału konstytucyjnego*, „Pedagogika Katolicka" 2013, nr 13, s. 65-74.

Krok D., *Relacje duchowości i szczęścia w perspektywie mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia,* „Polskie Forum Psychologiczne" 2016, t. 21, nr 2, s. 238-254.

Krystkowiak B., *Tajemnice starości – religijne życie seniorów*, „Humaniora. Czasopismo Internetowe" 2013, nr 4(4), s. 111-120.

Książek D., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w stymulowaniu aktywności społecznej i edukacyjnej osób starszych*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2015, nr 1(88), s. 167-174.

Kukulska J., *Stereotypy na temat wieku a stosunek bibliotek do bibliotekarzy 50+,* „Seniorzy w bibliotekach – projekty, badania, teorie, wizje" 2008, nr 7/2008.

Kuś M., Szwed M., *Realizacja potrzeb ludzi starszych a zadania samorządu terytorialnego*, „Prace Naukowe Akademii i im. Jana Długosza w Częstochowie" 2012, wyd. specjalne, s. 301-328.

Lamont R.A., Swift H.J., Abrams D., *A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage*, "Psychology and Aging" 2015, No. 30(1), p. 180-193.

Leszczyńska-Rejchert A., *Seniors as family resources from perspective of people in early and medium adulthood,* „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2016, nr 2(12), s. 61-70.

Lubryczyńska K., *Warszawskie uniwersytety trzeciego wieku*, „e-Mentor" 2005, nr 2(9), s. 89-92.

Lubryczyńska-Cichocka K., Rogowska-Lasocka E., *Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 47-61.

Łuszczyńska M., *Seniorzy i ich rodziny w świetle założeń polityki ludnościowej Polski 2013,* „Nauki Społeczne" 2013, nr 2(8), s. 87-102.

Maćkowicz J., Wnęk-Gozdek J., *Transformacja starszych kobiet pod wpływem oddziaływań edukacyjnych uniwersytetu trzeciego wieku – studium przypadku*, „e-Mentor" 2016, nr 2 (64), s. 45-55.

Majewska-Kofarowska A., *Marzenia w przestrzeni życiowej seniorów – konteksty, znaczenia,* „Edukacja Dorosłych" 2012, nr 1, s. 43-51.

Malec-Rawiński M., *Fenomen długowieczności i starzenia się z perspektywy auto/biograficznej*, „Rocznik Andragogiczny" 2014, nr 21, s. 283-295.

Markowska M., *Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego*, „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 69-77.

Maryniarczyk A., *Człowiek – istota otwarta na prawdę i dobro*, „Człowiek w kulturze" 1998, tom 11, s. 185-201.

Mądry M., *Plany i marzenia w życiu człowieka. teoretyczne podstawy badań,* „Scripta Comeniana Lesnensia" 2010, nr 8, s. 60-88.

Miłkowska G., *Analiza postaw społecznych wobec ludzi starszych na podstawie opinii studentów*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie" 2014, t. XVI, s. 177–192.

Molesztak A., *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2015, nr 1(9), s. 133-146.

Morbitzer J., *Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 15-34.

Morgulec-Adamowicz N., Rutkowska I., Rekowski W., Kosmol A., Bednarczuk G., *Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Polsce,* „Gerontologia Polska" 2011, t. 19, nr 3-4, s. 190-198.

Neczaj R., *Uczenie się jako jedno z życiowych wyzwań współczesnego człowieka*, „e-Mentor" 2004, nr 5(7), s. 51-54.

Nielsen T.A., Zadra A.L., Simard V., Saucier S, Stendtrom P., Smith C., Kuiken D., *The Typical Dreams of Canadian University Students*, „Dreaming" 2003, Vol. 13, No. 4, p. 211-235.

Niezabitowski M., *Relacje sąsiedzkie i wsparcie społeczne osób starszych w środowisku zamieszkania*, „Przegląd Socjologiczny" 2010, nr 4, s. 61-82.
Ogińska-Bulik N., *Rola duchowości w rozwoju po traumie u osób zmagających się z przewlekłymi chorobami somatycznymi*, „Psychiatria i Psychoterapia" 2014, t. 10, nr 3, s. 3-16.
Ogińska-Bulik N., Zadwornia-Cieślak M., Rogala E., *Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym,* „Problemy Higieny Epidemiologicznej" 2015, nr 96(3), s. 570-577.
Olejniczak P., *Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla osób starszych*, „Pielęgnacja Zdrowia Publicznego" 2013, nr 3, s. 183-188.
Olejniczak T., *Zachowania konsumentów seniorów jako wyzwanie badawcze*, „Marketing i Rynek" 2015, nr 8, s. 477-485.
Pastuszka J., *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne,* „Studia Sandomierskie" 1981, nr 2, s. 371-404.
Pawlina A., *Sposoby prezentowania osób starszych w reklamie. Analiza wybranych zagadnień,* „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Bochni" 2010, nr 8.
Plebańska M., *Seniorzy a e-learning*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 225-237.
Płachcial A., *Moralne dylematy rozwoju społeczeństw ponowoczesnych*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym" 2008, vol. 11, nr 1, s. 193-199.
Ponczek D., Olszowy I., *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy higieny Epidemiologicznej" 2012, nr 93(2), s. 260-268.
Posłuszna M., *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych*, „Nowiny Lekarskie" 2012, nr 1(81), s. 75-79.
Przybyła J., *Zygmunta Freuda koncepcja nieświadomego,* „Psychiatria" 2009, nr 2(149), s. 17-27.
Raina D., Balodi G., *Ageism and Stereotyping of the Older Adults*, „Scholars Journal of Applied Medical Sciences" 2014, No. 2, p. 733-739.
Ramirez L., Palacios-Espinosa X., *Stereotypes about Old Age, Social Support, Aging Anxiety and Evaluations of One's Own Health*, „Journal of Social Issues" 2016, Vol. 72, No. 1, p. 57-70.
Rozwadowski M., *Bezpieczeństwo społeczności lokalnych oraz działania zmierzające do jego poprawy*, „Kultura bezpieczeństwa. Nauka- Polityka- Refleksje" 2014, t. 15, s. 243-252.
Ruszel M.E., *Alienacja czy autokreacja – społeczna, pozytywna?,* „Pedagogika Katolicka" 2008, nr 3, s. 227-237.
Rymaszewska J., Szmigiel A., *Potrzeby osób w starszym wieku – definicje i narzędzia oceny,* „Psychogeriatria Polska" 2008, nr 5(2), s. 95-104.
Semków J., *Duchowy wymiar dorosłości antidotum na lęki egzystencjalne*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1(72), s. 69-79.
Seredocha I., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w procesie pomyślnego starzenia się*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2012, nr 2(77), s. 73-82.
Seredyńska D., *Rodzina jako kontekst rozwoju seniora*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy" 2009, nr 4, s. 131-146.
Skibińska E., *Proces kształcenia seniorów*, „Rocznik Andragogiczny" 2007, tom R. 2007, s. 57-80.
Słotwińska H., *Samokształcenie i samowychowanie elementami autoformacji*, „Pedagogika Christiana" 2007, nr 1(19).
Słowińska S., *Koncepcja małych światów przeżywanych – fenomenologiczne inspiracje dla andragogiki*, „Edukacja Dorosłych" 2014, s. 91-103.

Słowińska S., *O „gettoizacji" aktywności kulturalnej seniorów*, „Rocznik Andragogiczny" 2014, nr 21, s. 271-282.
Słowińska S., *Znaczenie przeszłości i sposoby jej przywoływania w oddolnych inicjatywach społeczno-kulturalnych*, „Edukacja Dorosłych" 2014, nr 2(71), s. 39-52.
Surzykiewicz J., *Religia, religijność i duchowość jako zasoby osobowe i kapitał społeczny w pedagogice społecznej/pracy socjalnej*, „Pedagogika Społeczna" 2015, nr 2(55), s. 23-71.
Sygit E., *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze?,* „Psychogeriatria Polska" 2008, nr 5, s. 153-158.
Szarota Z., *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2014, nr 1(84), s. 7-18.
Szarota Z., Łaszyn J., *Autopercepcja dojrzałych kobiet*, „Ruch Pedagogiczny" 2012, nr 2, s. 83-102.
Szarota Z., Perek-Białas J., *Four types of gerontological education in Poland: the current situation and needs for future*, „Studia Edukacyjne" 2017, nr 46, s. 207-223.
Szarota Z., *Portrety starości – analiza hermeneutyczna*, „Zeszyty Naukowe Forum Młodych Pedagogów" 2004, zeszyt 8, s. 11-24.
Szarota Z., *Powszednia aktywność wiejskich seniorów (wymiar społeczno-edukacyjny i kulturalny)*, „Pedagogika Społeczna" 2018, nr 3, s. 235-252.
Szarota Z., *Praca socjalna z człowiekiem starym. Wybrane konteksty*, „Horyzonty Wychowania" 2015, nr 32, s. 43-61.
Szarota Z., *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030*, „e-Mentor" 2019, nr 1, s. 6-53.
Szarota Z., *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych" 2015, nr 1, s. 23-35.
Szatan M., *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Studia Gdańskie" 2012, t. XXXI, s. 325-242.
Szczepański M.S., Ślęzak-Tazbir W., *Region i społeczność lokalna w perspektywie socjologicznej*, „Górnośląskie Studia Socjologiczne. Seria Nowa" 2010, nr 1, s. 13-33.
Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka" 2012, nr 2, s. 141-155.
Szum E., *Wspólnota lokalna czy zbiorowość terytorialna? Wnioski z badań nad samorządem terytorialnym, w kontekście relacji między lokalizmem a globalizmem*, „Rozprawy Społeczne" 2011, t. V, nr 1, s. 19-25.
Szymaniak J., *Metoda biograficzna w pedagogice*, „Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość" 2013, t. X.
Śliwerski B., *Samowychowanie jako odrodzenie moralne*, „Przegląd Pedagogiczny" 2007, nr 1, s. 15-34.
Śmietanka J., *Zwiększanie kompetencji informatycznych osób starszych a jakość życia seniorów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2015, nr 4(91), s. 219-226.
Świątek P., *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja realizująca ideę edukacji osób starszych*, „Studia Humanistyczne AGH" 2012, t. 11/1, s. 153-168.
Tomczyk Ł., *„Latarnicy cyfrowej edukacji" jako centralno-obywatelskie działanie na rzecz likwidacji komputerowego analfabetyzmu*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 114-123.
Trempała J., Zając-Lamparska L., *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny" 2007, t. 50, s. 447-462.
Tzadok A.B., *Daydreaming, Step One to Expanding Consciousness*, „Online School for Advanced Biblical Studies" 2012, s. 1-3.

Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja" 2013, nr 4(97), s. 234-244.
Wąsiński A., *Autokreacja człowieka w dobie kultury obrazkowej jako nowy aspekt badawczy pedagogiki mediów,* „Neodidagmata" 2005, nr 27/28, s. 54-66.
Wąsiński A., *Seniorzy w blogosferze? Od „cyfrowych imigrantów" do „cyfrowych autochtonów"* „Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2013, nr 1-2, s. 147-161.
Wnęk-Gozdek J., *„Nawet w nadchodzącej starości są rzeczy warte wyczekiwania" – przepis stulatków na satysfakcjonującą starość*, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej" 2017, nr 2(14), s. 129-142.
Wolski A., *Percepcja przestrzeni w społeczności lokalnej*, „Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego" 2014, nr 24, s. 77-86.
Woźniak B, *Problematyka psychospołecznej aktywności osób starszych w polskich czasopismach popularnych dotyczących zdrowia*, „Gerontologia Polska" 2007, tom 15, nr 1-2, s. 7-13.
Woźniak-Chojnacka P., *Edukacja medialna seniorów w kontekście rozwijającego się społeczeństwa informacyjnego*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 175-185.
Wróblewska W., *Autoedukacja słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „e-Mentor" 2007, nr 2 (19), s. 78-82.
Zadłużny M., *Biograficzne konteksty formowania się postawy twórczej*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2015, nr 16, s. 231-248.
Zakowicz I., *Seniorzy w rodzinie: wybrane sposoby kreowania wizerunków starości i osób starszych w reklamie*, „Pedagogika Rodziny" 2013, nr 3(1), s. 65-75.
Zaleski Z., *Transtemporalne „ja": osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny" 1988, t. 31, nr 4, s. 409-432.
Zawadzka D., Stalmach M., *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności*, „Hygeia Public Health" 2015, nr 50(2), s. 305-313.
Zboina B., Kołdon B., Król H., Bakalarz-Kowalska B., *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, „Forum Pedagogiczne" 2011, nr 1, s. 71-85.
Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., *Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych*, „Psychogeriatria Polska" 2010, nr 7(1), s. 11-16.
Zielińska-Więczkowska H., Miłowska M., Rybicka R., Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K., *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych zamieszkujących w domach pomocy społecznej (DPS),* „Psychogeriatria Polska" 2013, nr 10 (1), s. 119-125.
Zimbardo P., *Wieczna chwila i inne czasy*, „Charaktery" 2009, nr 5, s. 18.
Zimny J., *Cierpienie jako pedagogia człowieka*, „Pedagogika Katolicka" 2010, nr 7, s. 54-62.
Znajmiecka-Sikora M., Wiktoriwicz J., Sałagacka M., Łysio A., *Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką*, „e-Mentor" 2019, nr 2(79), s. 26-32.
Zych A.A., *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska" 2004, nr 3, s. 119-124.

Raporty, źródła prawa

Active Ageing Index. Analytical Report 2019, European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (DG EMPL) and the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE).

Active Ageing, Eurobarometr 76.2 Results for Poland.

Adamiak P., *Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków. Wolontariat, filantropia, 1% i wizerunek organizacji pozarządowych. Raport z badania 2013*, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2014.

Aktywność i doświadczenia Polaków w 2014 roku, CBOS, Komunikat z badań nr 12/2015, Warszawa 2015.

Aktywność i doświadczenia w 2015 roku, CBOS, Komunikat z badań nr 30/2016, Warszawa 2016.

Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich, CBOS, Komunikat z badań nr 13/2016, Warszawa 2016.

Atlas demograficzny Polski, GUS, Warszawa 2017.

Badanie budżetu czasu ludności w 2013 r., GUS, Warszawa 2014.

Ciemniewska J., *Użytkownicy Internetu w Polsce*, [w:] *Raport Strategiczny*, IAB Polska, Warszawa 2016.

Czas wolny Polaków, CBOS, Komunikat z badań nr BS/133.2010, Warszawa 2010.

Dochody i warunki życia ludności Polski (raport z badania EU-SILC 2016), GUS, Warszawa 2017.

Emerytury i renty w 2016 r., GUS, Warszawa 2017.

Global AgeWatch Index 2015. Insight report, London 2015, http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/global-rankingstable/.

Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego, GUS, Warszawa 2016.

Internauci 2015, CBOS, Komunikat z badań nr 90/2015, Warszawa 2015.

Jakość życia osób starszych w Polsce. Na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, Warszawa 2017.

Jakość życia w Polsce w 2015 r. Wyniki badania spójności społecznej, GUS, Warszawa 2017.

Jakość życia w Polsce, GUS, Warszawa 2017.

Koła Gospodyń Wiejskich nie tylko od kuchni. Raport z badania, Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia", Warszawa 2014.

Ludność w 2016 r., GUS, Warszawa 2017.

Ludność, ruch naturalny i migracje w województwie małopolskim w 2015 r., Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2016.

Ludność, ruch naturalny i migracje w województwie małopolskim w 2016 r., Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2017.

Ludność. Stan i struktura w przekroju terytorialnym. Stan w dniu 30 VI 2017, GUS, Warszawa 2017.

Małopolska – podstawowe informacje, https://www.polskawliczbach.pl/malopolskie.

Nauka, technika, innowacje i społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wybrane wyniki badań statystycznych, GUS, Warszawa 2014.

Obraz typowego Polaka w starszym wieku, CBOS, Komunikat z badań nr BS/2/2010, Warszawa 2010.

Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości, CBOS, Komunikat z badań nr BS/157/2009, Warszawa 2009.

Polacy wobec własnej starości, CBOS, Komunikat z badań nr BS/94/2012, Warszawa 2012.
Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat, CBOS, Komunikat z badań nr BS/23/2012, Warszawa 2012.
Rocznik demograficzny 2017, GUS, Warszawa 2017
Rocznik demograficzny 2018, GUS, Warszawa 2018.
Rocznik Statystyczny Województwa Małopolskiego, Urząd Statystyczny w Krakowie, Kraków 2017.
Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2006-2010, GUS, Warszawa 2010.
Statistical books, Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa. Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012, Eurostat, Luksemburg 2012.
Struktura demograficzna i zdrowie, GUS, Warszawa 2016.
Subiektywny dobrobyt w Polsce w 2015 r., GUS, Warszawa 2015.
Sytuacja demograficzna Polski na tle Europy, GUS, Warszawa 2017.
Terytorialne zróżnicowanie jakości życia w Polsce w 2015 r., GUS, Warszawa 2017.
Trwanie życia w 2016 r., GUS, Warszawa 2017.
Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ, Monitor Polski, Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 1169, tom 1.
Uczestnictwo ludności w kulturze w 2014 r., GUS, Warszawa 2016.
Ustawa z 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz.U. 2004, nr 64, poz. 593).
Zadowolenie z życia, CBOS, Komunikat z badań nr 3/2015, Warszawa 2015.
Zaufanie społeczne, CBOS, Komunikat z badań nr 18/2016, Warszawa 2016.
Żelazny R*., Społeczeństwo informacyjne,* Raport Obserwatorium ICT, Gliwice 2013.

Netografia:

Bąbol D., *„Ty, patrz, patrz! Jakiś zboczeniec spier...". Oto historia 80-letniego mistrza świata w maratonie*, http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115196,14857484,_Ty__patrz__patrz__Jakis_zboczeniec_spier_____Oto.html#TRmultiSST.
Centrum Jakości, *Definicja jakości*, https://centrum.jakosci.pl/podstawyjakosci,deinicja-jakosci.html.
https://dlaseniora.krakow.pl/
https://www.bip.krakow.pl/.
Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, *Marzenia dzienne są korzystne?,* http://www.psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1597-marzenia-dzienne-sa-korzys tne.html.
Klub Seniora „Wersalik", http://dlaseniora.krakow.pl/2507,inst,3237,87,artykul,instytucje.html.
Piwowarczyk D*., 75-letnia DJ Wika rozbija stereotypy dobrymi bitami, a emeryturę wydaje na płyty*, http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,16445375,75_letnia_DJ_Wika_rozbija_stereotypy_dobrymi_bitami_.html.
Polska Akcja Humanitarna, http://www.pah.org.pl.
Portal Edukacyjny*, Konkurs – Działajmy Razem*, http://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/209250,1812,komunikat,konkurs_-_dzialajmy_razem.html.
Radzki S., *Sport nie tylko dla młodych. Poznaj najbardziej rozbieganych staruszków na świecie!,* http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,15143976,Sport_nie_tylko_dla_mlodych__Poznaj_najbardziej_rozbieganych.html.

ROPS Kraków, *Zagadnienia dotyczące starości*, https://www.rops.krakow.pl/lewa/seniorzy9/zagadnienia-dotyczace-starosci-48.html.
Rzecznik Praw Obywatelskich, *Za starość naszą i waszą - akcja RPO,* https://www.rpo.gov.pl/pl/sprawa/seniorzy-w-naszej-gminie-mapa-projektow-i-pomyslow.
Senior Citizen Times, *Top 20 stereotypes of older people*, https://the-senior-citizen-times.com/2011/ 11/23/top-20-stereotypes-of-older-people/.
Stankiewicz A., *„O tym nie można zapomnieć – spotkania z kobietami, które przeszły piekło Ravensbrück",* http://www.liceum16.krakow.pl/projekty-edukacyjne/1317-o-tym-nie-mozna-zapomniec.
Stowarzyszenie Wiosna, http://www.szlachetnapaczka.pl/.
UTW w Chrzanowie, http://www.utw.chrzanow.pl/.
Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, http://www.wosp.org.pl/.
www.mddps.krakow.pl/